THANH HOA *biên dịch*

# TẬP TẠ THỂ HÌNH






NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

1A2.56

35261

**THANH HOA**
*Biên dịch*

# TẬP TẠ THỂ HÌNH





NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
- 2001 -

# TẬP TẠ THỂ HÌNH

THANH HOA *biên dịch*

*NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN*

- *Chịu trách nhiệm xuất bản :*

**BÙI VĂN NGỢI**

- *Biên tập :* **NGUYỄN TRƯỜNG**
- *Sửa bản in :* **ĐỨC CƯỜNG**
- *Trình bày :* **HOÀNG HỮU**
- *Trình bày bìa :* **MINH DIỄN**





In 2.000 cuốn, khổ 13x19 cm, tại XN In Tân Bình
Số đăng ký kế hoạch : 227/118 của Cục Xuất bản
cấp ngày : 18 - 01 - 2001
In xong và nộp lưu chiểu tháng 11 năm 2001

# MỤC LỤC





# LỜI NÓI ĐẦU

*Ngày nay, thể dục nói chung và luyện tập thể hình nói riêng rất phổ biến trên thế giới và cả Việt Nam; nó không chỉ đem lại nguồn cảm hứng cho mọi người về nét đẹp của cơ thể mà còn tạo cho người tập luyện có được sức khỏe dồi dào và tinh thần sảng khoái. Theo một số chuyên gia về y khoa, thể dục còn có tác dụng chữa khỏi một số bệnh mà chẳng cần dùng đến các loại thuốc Tây y hoặc Đông y, nó còn có tác dụng giảm bớt stress trong cuộc sống hàng ngày phải đương đầu, tạo ra một tinh thần minh mẫn và hoạt động nhanh nhẹn.*

*Trong quá trình luyện tập, nếu đi theo phương pháp đã vạch sẵn, cùng kết hợp với dinh dưỡng và ăn uống điều độ sẽ cho kết quả khá khả quan và kéo dài tuổi thọ của chúng ta. Dù sớm hay muộn và tập bất cứ nơi nào hay ở đâu đều có thể được, khỏe trẻ có thể dùng tạ hay các động tác mạnh mẽ, già yếu có thể tập luyện các bài nhẹ nhàng như chạy bộ, đi bộ, lắc tay lắc chân.... Nói chung bất cứ động tác nào làm cho cơ thể hoạt động vẫn tốt hơn là ngồi ỳ một chỗ.*

*Trong cuốn sách nhỏ này, chúng tôi đưa ra một số động tác cơ bản trong thể dục và luyện tập thể hình, đồng thời có vài lời khuyên bổ ích của các vận động viên nổi tiếng và các chuyên gia cho những người tập luyện. Sách được trình bày ngắn gọn, kết hợp với các hình ảnh dễ cho người sử dụng.*

*Đừng lười biếng, hãy luyện tập đi sẽ thấy cuộc sống này có nhiều điều tuyệt vời còn chờ bạn. Chúc các bạn thành công.*

**ĐTM**

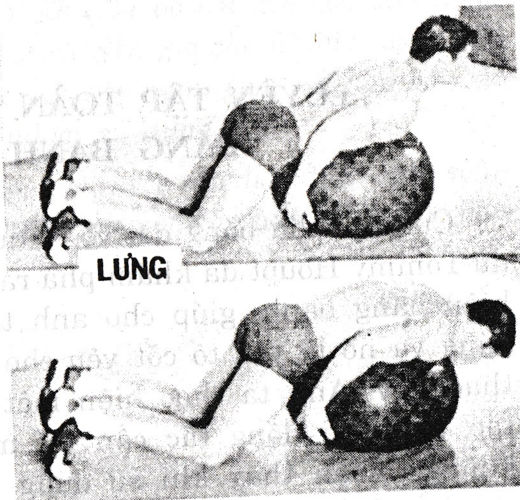


# LUYỆN TẬP TOÀN THÂN BẰNG BANH

Cựu cầu thủ bóng đá, võ sĩ quyền anh nghiệp dư Tommy Houpt đã khám phá ra các bài tập thực hiện bằng banh, giúp cho anh ta có cơ thể cân xứng và nó là yếu tố cốt yếu cho cả hai môn thể thao này. Anh ta thực hiện một chuỗi các động tác, một vài động tác cần tạ, một số khác thì không. Nhận thấy khi sử dụng bằng banh làm cho hầu hết các vận động khó khăn hơn, bởi vì bạn phải cân bằng cơ thể mình hết sức chính xác. Vì thế nên sử dụng các tạ nhẹ hơn cho đến khi thực hành các động tác khác, và thực hiện lập lại chuỗi động tác bằng tạ nhẹ cho đến khi thành thục. Các trái banh này thường có sẵn ở các câu lạc bộ thể hình hoặc tìm mua ở những cửa hàng bán dụng cụ thể dục thể thao.

## ❐ CÁC ĐỘNG TÁC CHỦ YẾU:

**Động tác 1: Duỗi thẳng thân hình**



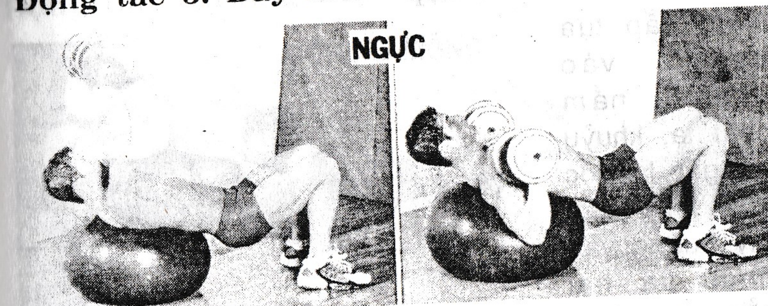

Quỳ gối và tỳ ngực lên banh, tay ôm choàng về phía sau. Tiếp tục nâng nhẹ ngực lên. Dừng lại, sau đó hạ thấp và trở lại tư thế ban đầu.

**Động tác 2: Nâng nghiêng**



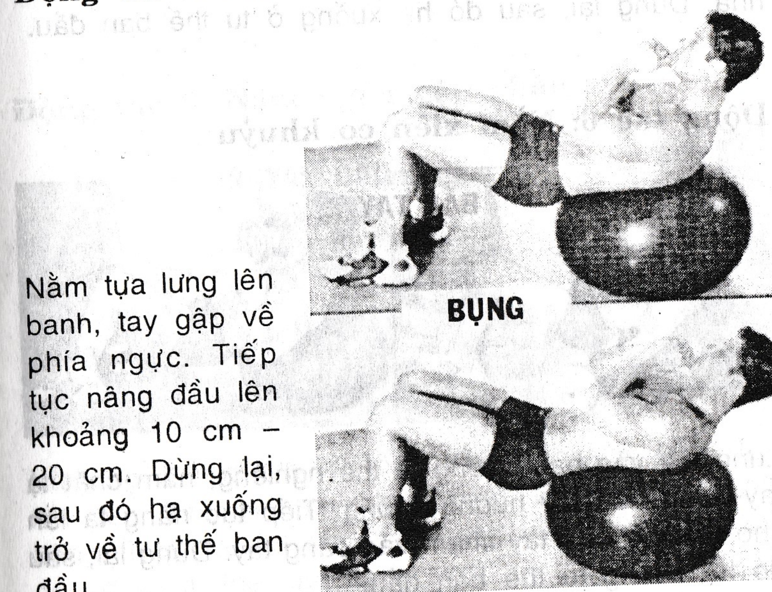

Hai tay đặt cạnh đầu, đặt cơ thể nằm nghiêng lên banh, tựa chân phải bằng cách choàng qua chân trái. Tiếp tục gập người lên xuống bên phải. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện cho cả hai bên.

**Động tác 3: Đẩy xiên**




Nằm tựa lưng lên banh ở tư thế hơi nghiêng. Nắm chặt tạ ở trước ngực. Tiếp tục đẩy tạ thẳng tay lên. Dừng lại, sau đó hạ xuống trở về tư thế ban đầu.

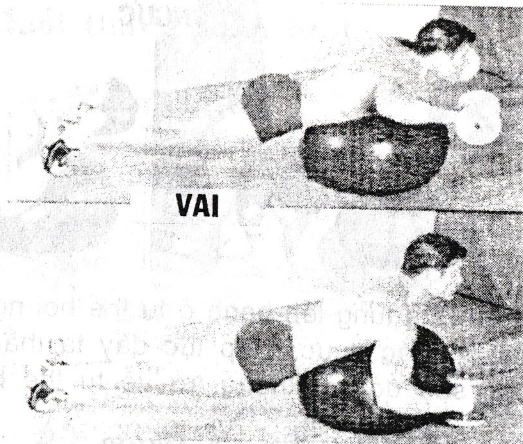
**Động tác 4: Bẻ về trước**



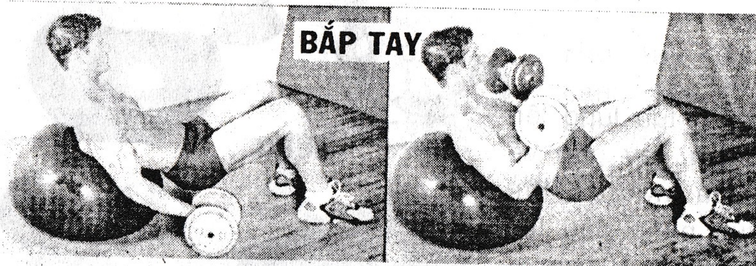

Nằm tựa lưng lên banh, tay gập về phía ngực. Tiếp tục nâng đầu lên khoảng 10 cm – 20 cm. Dừng lại, sau đó hạ xuống trở về tư thế ban đầu.

**Động tác 5: Nằm sấp**

Nằm sấp tựa ngực vào banh, nắm chặt tạ, khuỷu tay gập lại góc $90^0$, lòng bàn tay hướng vào nhau và hai cẳng tay song song sàn nhà. Tiếp tục nâng hai tạ lên song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó hạ xuống ở tư thế ban đầu.



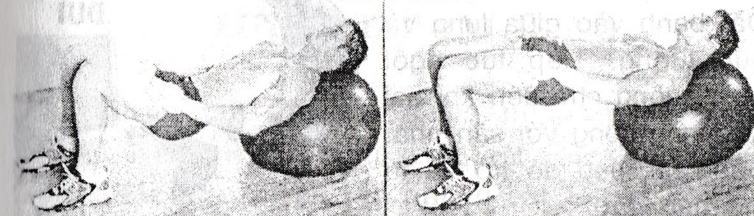

**Động tác 6: Nằm xiên co khuỷu**




Lưng tựa vào banh trong tư thế nghiêng, nắm chặt tạ tay- lòng bàn tay hướng xuống. Tiếp tục nâng tạ lên cho đến khi bắp tay chạm vào cẳng tay. Dừng lại, sau đó hạ xuống tư thế ban đầu.

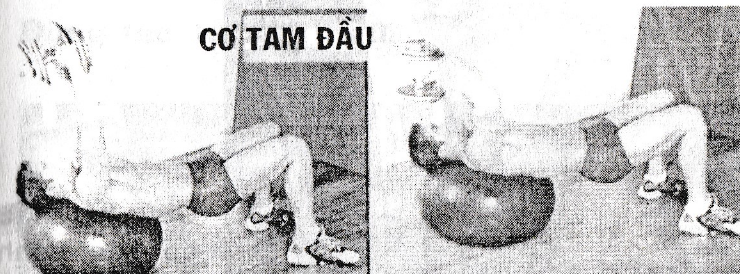


**Động tác 7: Nâng thân người**




Nằm ngửa phần trên tựa vào banh, khuỷu chân gập lại, cơ thể gập xuống nơi thắt lưng. Tiếp tục nâng người lên song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu.

**Động tác 8: Nằm ngửa gập chân**



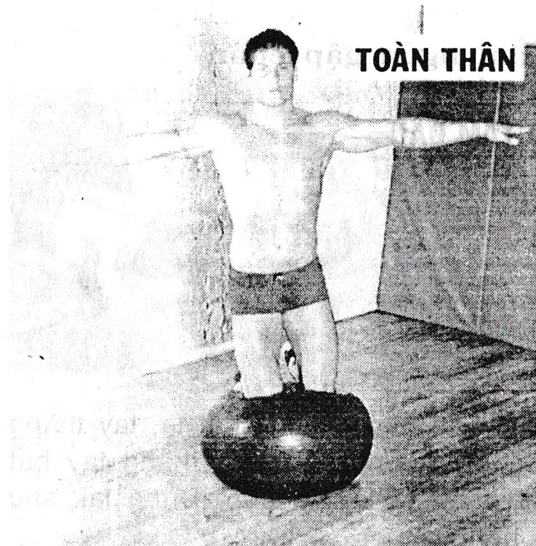

Nằm ngửa lưng tựa vào banh, nắm chặt tạ, tay thẳng lên trên, lòng bàn tay hướng vào. Giữ thẳng tay bất động. Tiếp tục hạ thấp tạ xuống trán. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

**Động tác 9: Ngồi xổm về phía sau**




Đặt banh vào giữa lưng và bức tường. Tiếp tục ngồi xổm xuống cho đến khi hai đùi song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

**Động tác 10: Cân bằng trên banh**




Quỳ hai đầu gối lên banh và duỗi hai tay về hai bên. Giữ ở tư thế đó khoảng một vài phút.

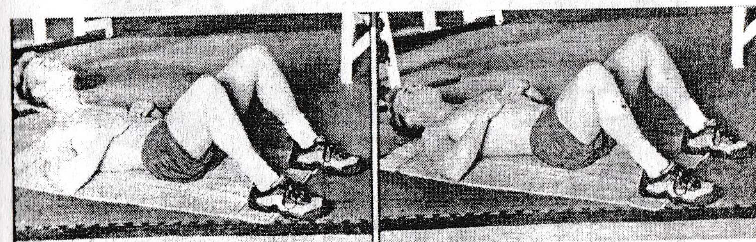


## LUYỆN TẬP CƠ BỤNG

Luyện tập cơ cũng giống như tập những cái khác. Nếu bắt đầu sớm sẽ có kết quả tốt hơn. Đưa vào thói quen luyện tập những bài tập kỹ thuật và cơ bản rất tốt khi còn trẻ. Rất tiếc nhiều người đã đi vào luyện tập khi đã lớn tuổi, và rất khó khăn đạt được. Đối với thanh thiếu niên, điều này rất tốt, vì cơ thể vẫn còn phát triển và không cần thiết phải bỏ nhiều sức lực khi luyện tập.

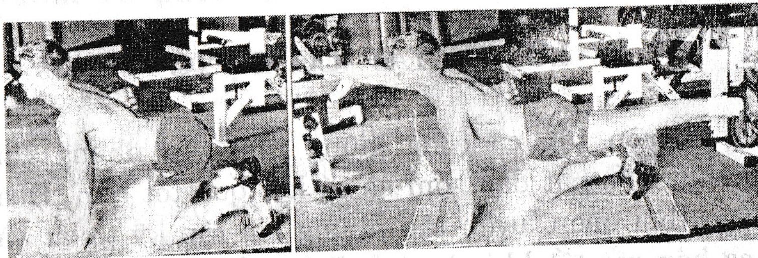
Chế độ luyện tập về cơ bụng dưới đây được dành cho thanh thiếu niên hoặc bất kỳ ai bắt đầu. Mỗi lần lặp lại động tác một cách chậm rãi.

**Động tác 1: Nằm ngửa**



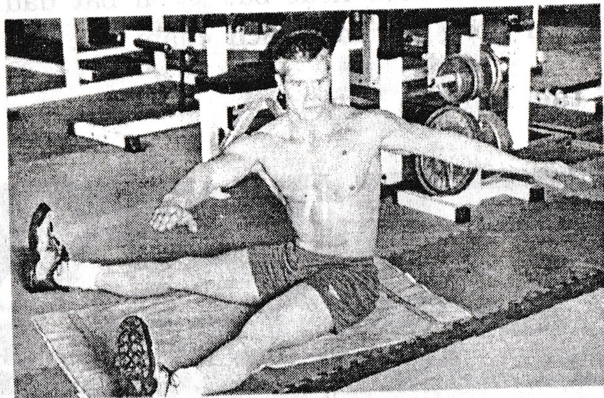
Nằm ngửa với tư thế chân gập lại, lòng bàn chân sát mặt đất và hai tay đặt lên ngực. Tiếp tục ngẩng đầu và vai lên. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

## Động tác 2: Các chi duỗi thẳng



Bắt đầu quỳ ở tư thế hai tay chống thẳng. Tiếp tục duỗi tay phải về phía trước và chân trái về phía sau. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu, thay đổi tư thế bằng tay trái và chân phải.

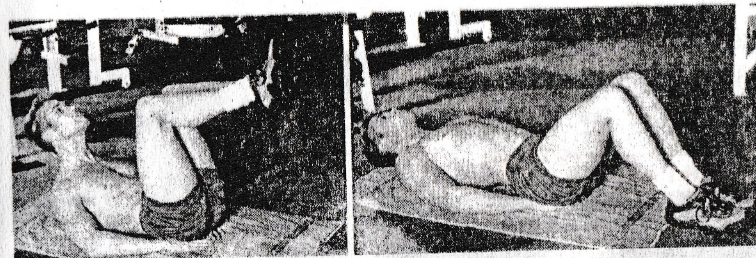
## Động tác 3: Vặn thân người



Ngồi trên sàn với hai chân dang rộng, hai tay duỗi về trước. Tiếp tục vặn thân về bên trái. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu và đổi vị trí vặn về phía bên phải.

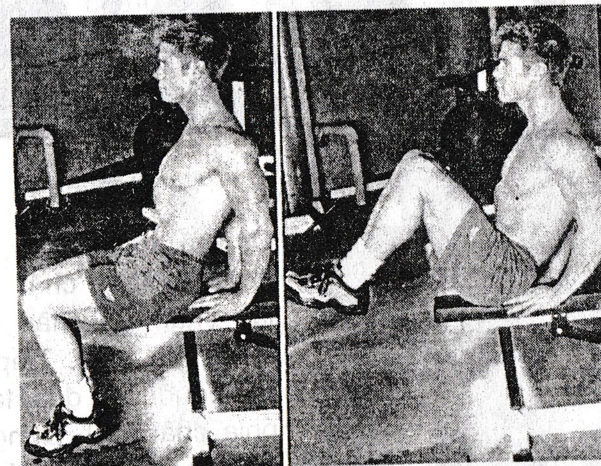


## Động tác 4: Gập đôi



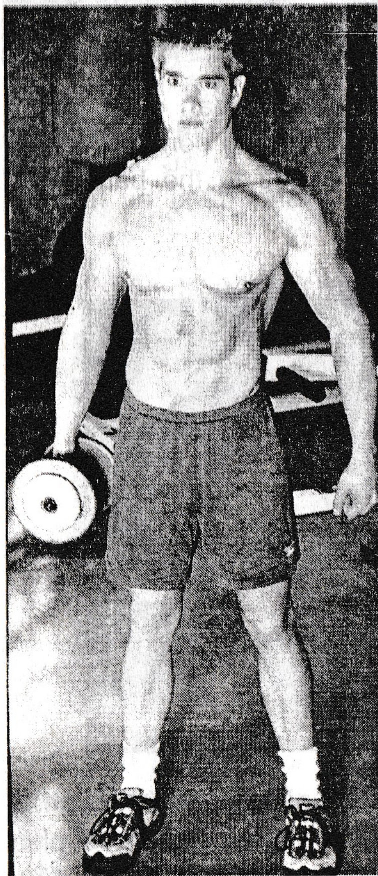
Nằm ngửa với hai chân gập lại, lòng bàn chân phẳng và hai tay đặt dưới mông. Tiếp tục nâng đồng thời chân, đầu và vai. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

## Động tác 5: Nâng gối



Ngồi vào đầu băng ghế đã được gắn chặt, với hai chân sát vào nhau. Tiếp tục nâng hai gối lên hướng về phía ngực. Dừng lại, sau đó hạ thấp trở về tư thế ban đầu.

## Động tác 6: Đứng gập người





Có thể sử dụng tạ hoặc không. Nắm chặt tạ ở tay phải, hai chân dang rộng vừa phải. Tiếp tục bẻ người và đưa tạ về phía chân trái. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Đổi tư thế tạ ở tay trái và thực hiện giống như trên.





# LUYỆN TẬP CƠ LƯNG

Nếu có một nhóm cơ bị đau, thường đó là trên lưng của bạn. Rất nhiều người bị đau lưng vì một số lý do nào đó. Sau đây là một số động tác tập luyện về lưng, cùng với tạ nhẹ.



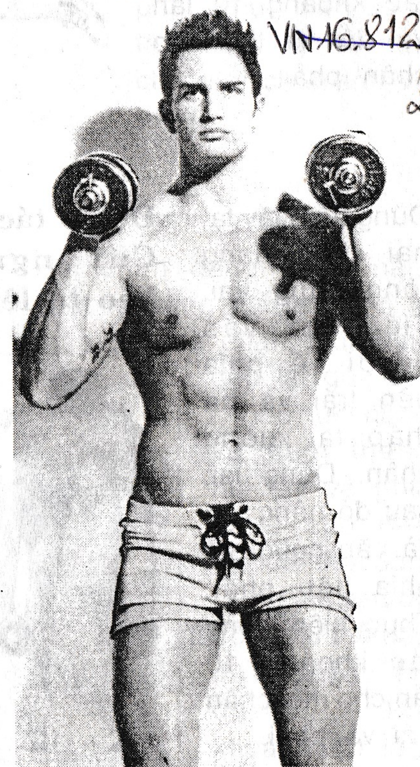
## Động tác 1: Đẩy tạ lên

LƯNG, CHÂN & VAI



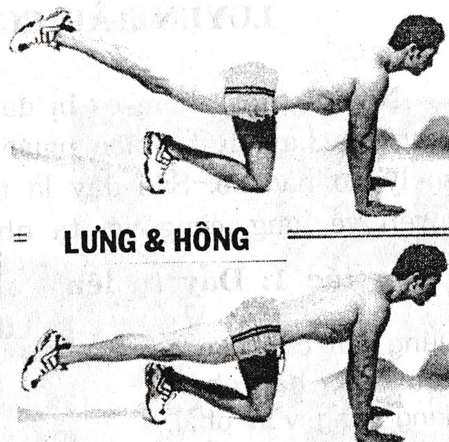
Đứng nắm chặt tạ cao hơn vai, hai chân dang rộng vừa phải. Tiếp tục đứng thẳng và nâng tạ lên cao hơn đầu. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Lặp lại động tác khoảng 10 lần.





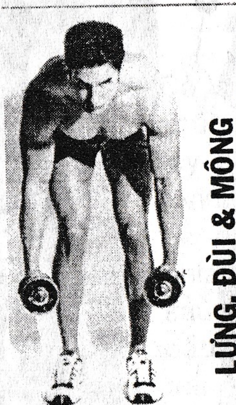
**Động tác 2: Quỳ nâng chân**

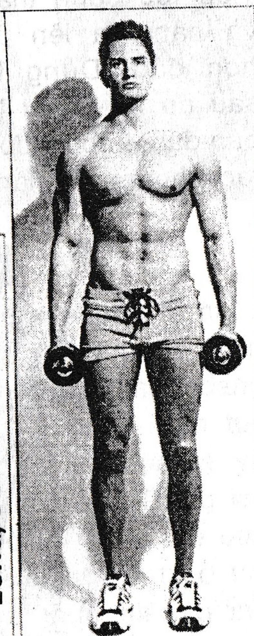
Quỳ gối chân trái, chân phải duỗi thẳng. Tiếp tục nâng chân trái cao hơn mông. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Lập lại động tác khoảng 10 lần và đổi tư thế cho chân phải.




**Động tác 3: Cúi người kéo tạ lên**

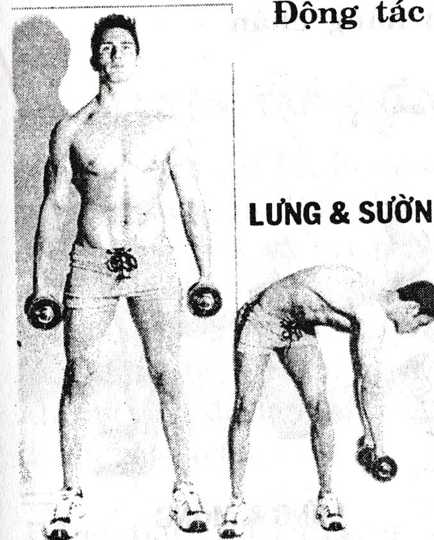
Đứng nắm lấy tạ, hai chân dang rộng bằng vai. Tiếp tục vặn người về phía bên trái và hạ thấp tạ xuống chân. Dừng lại, sau đó nâng lên và vặn người về phía bên phải. Thực hiện động tác khoảng 10 lần cho mỗi chân trái và phải.





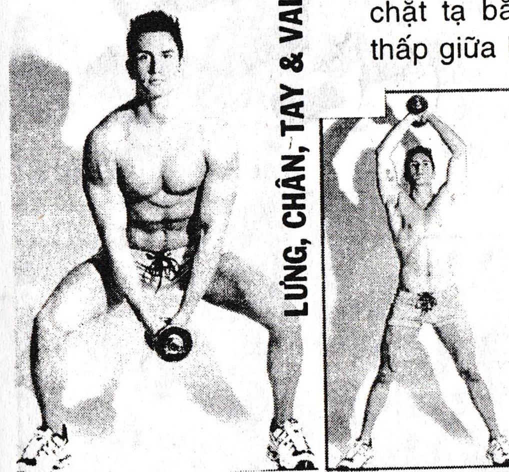



**Động tác 4: Vặn thân người**




Đứng nắm lấy tạ, hai chân dang rộng bằng vai. Tiếp tục vặn người về phía bên trái và hạ thấp tạ xuống chân. Dừng lại, sau đó nâng lên và vặn người về phía bên phải. Thực hiện động tác khoảng 10 lần cho mỗi chân trái và phải.

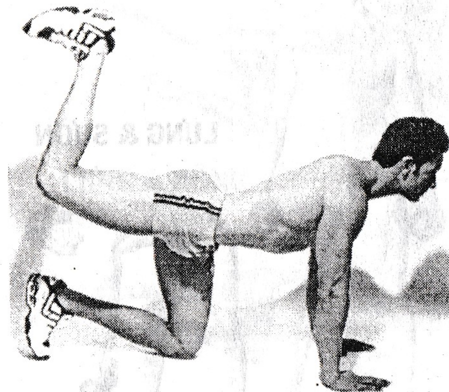
**Động tác 5: Lắc tạ**



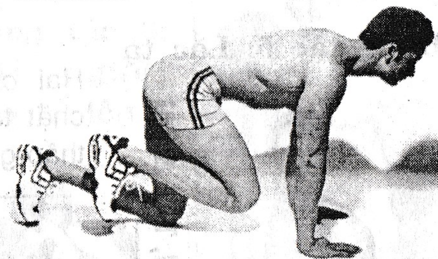

Hai chân dang rộng, nắm chặt tạ bằng hai tay ở vị trí thấp giữa hai chân, thân hình gập lại góc 90⁰ Tiếp tục nâng và duỗi thẳng hai tay về phía trước cho đến khi lên khỏi đầu. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Lập lại động tác khoảng 10 lần.

**Động tác 6: Quỳ gối nâng chân**

Quỳ gối trái, hai tay chống về phía trước, chân phải gập cách sàn. Tiếp tục nâng đùi thẳng với thân mình. Dừng lại, sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác khoảng 10 lần, sau đó thay đổi vị trí cho chân trái.



LƯNG & MÔNG





## LUYỆN TẬP PHẦN THÂN DƯỚI

Mục đích của bài luyện tập này chủ yếu là phát triển phần thân dưới như bắp đùi, gân chân, bắp chân, lưng dưới và bụng. Nó thích hợp cho những vận động viên cần sức mạnh, đôi chân khỏe như trong bóng đá, bóng rổ. Và cũng rất hữu ích cho các "chiến binh" phải làm việc vặt trong nhà như khiêng đồ hoặc dọn dẹp. Việc luyện tập này nên làm 2 lần mỗi tuần.

**Động tác 1: Tạ ngang buổi sáng**

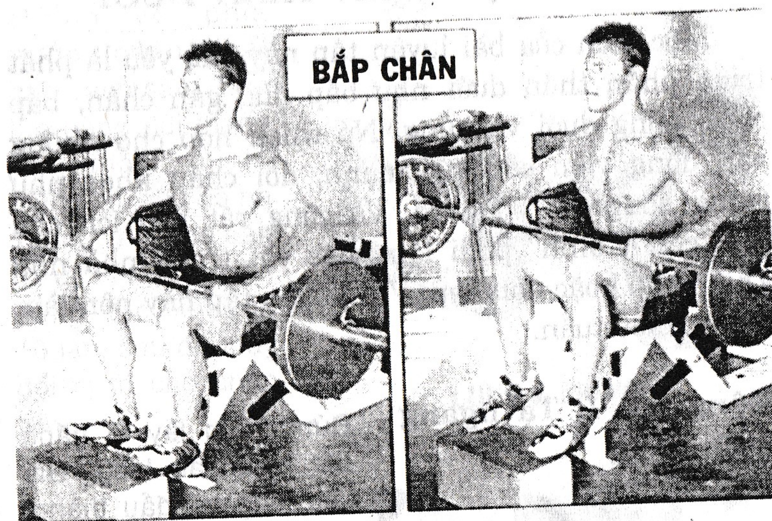
Đứng nắm lấy tạ nặng đặt phía sau lưng. Giữ cho lưng và đầu thẳng. Tiếp tục cúi gập người cho đến khi phần trên của cơ thể song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó nâng người lên trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác lên xuống hai lần, mỗi buổi tập sáu lần như vậy.



LƯNG DƯỚI & BỤNG



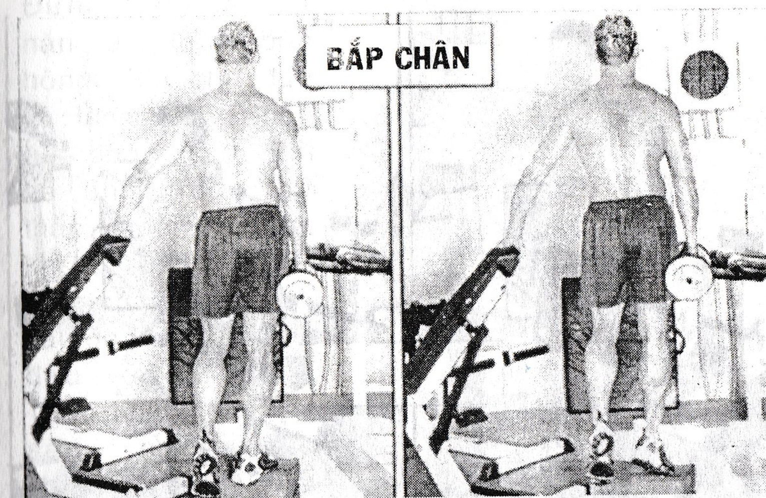
**Động tác 2: Ngồi tạ nhón gót**




Ngồi ở đầu băng ghế, hai chân đặt lên bục cao, và nắm chặt tạ nặng đặt lên đùi. Bắt đầu với gót chân ở vị trí thấp, tiếp tục nhón gót bằng ngón chân. Dừng lại, sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác lên xuống hai lần, mỗi buổi tập sáu lần như vậy.



**Động tác 3: Đứng tạ nhón gót**




Đứng nắm chặt tạ nặng bằng tay phải, chân phải làm trụ đặt lên bục cao, tay trái nắm lấy vật nào đó để giữ thăng bằng. Bắt đầu với gót chân ở vị trí thấp, tiếp tục nhón gót bằng ngón chân. Dừng lại, sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác hai lần, và đổi chân.

## Động tác 4: Ngồi xổm nhón gót

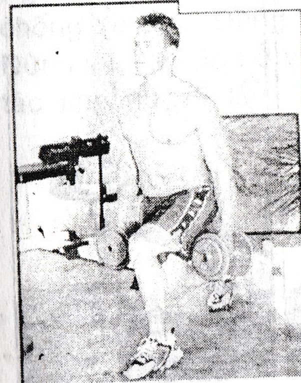


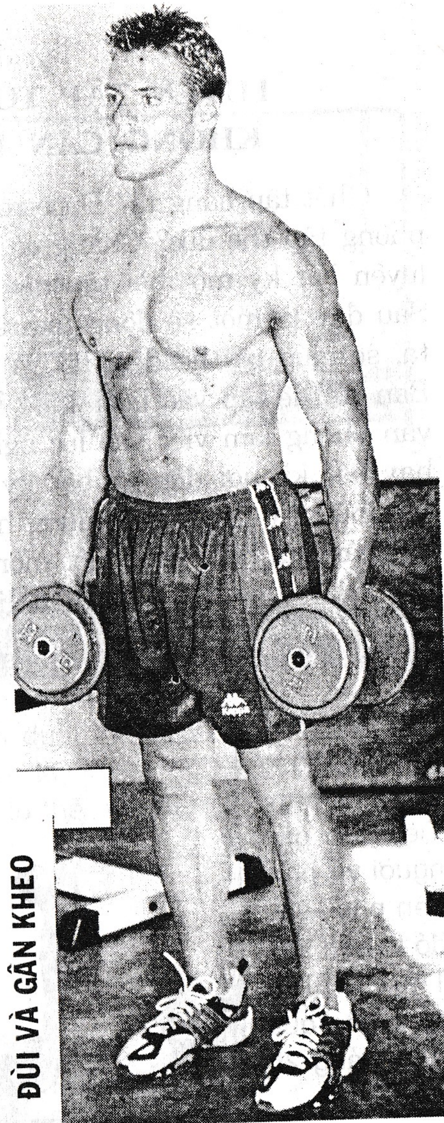
Đứng nắm lấy tạ nặng đặt phía sau lưng, hai gót chân đặt lên thanh gỗ dày khoảng 5cm. Giữ cho lưng và đầu thẳng, tiếp tục ngồi xổm xuống cho đến khi chân gập một góc 90°. Dừng lại, sau đó đứng lên, về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác lên xuống hai lần, mỗi buổi tập sáu lần như vậy.



## Động tác 5: Cầm tạ bước tới

Đứng nắm lấy tạ nặng ở vị trí hai bên hông. Giữ cho đầu và lưng thẳng, tiếp tục bước chân trái về phía trước, hạ thấp người cho đến khi đùi song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó về tư thế ban đầu và đổi chân. Thực hiện động tác sáu lần cho mỗi chân. Mỗi buổi tập hai lần.





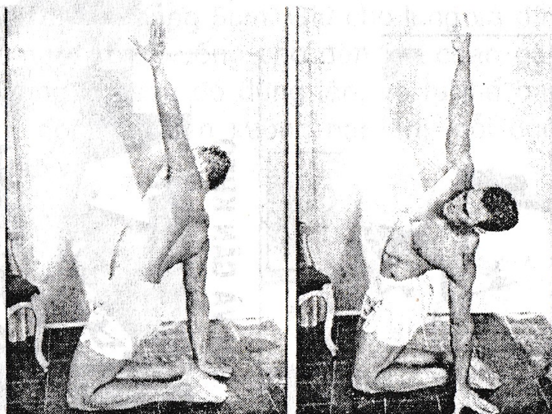
ĐÙI VÀ GÂN KHEO

# LUYỆN TẬP TOÀN THÂN KHÔNG CẦN DỤNG CỤ

Ghét tập bằng tạ? Được rồi. Không thích đăng ký phòng tập thể dục? Chẳng có vấn đề gì. Không thích luyện bất kỳ một bài tập nào phải không? Dừng lại! Sau đây là một số động tác rèn luyện mà chẳng cần tạ, sẽ giúp cơ thể dẻo dai và tinh thần thanh thản. Bạn có thể tập vào buổi sáng trước khi đi tắm; trong văn phòng làm việc vào lúc nghỉ trưa, đứng trước TV, hay bất kỳ nơi đâu và bất kỳ lúc nào chỉ cần bỏ ra 10 phút. Nó còn có tác dụng hâm nóng cơ thể, trước khi nâng tạ hoặc chơi một môn thể thao nào đó. Bạn nên quan tâm và thực hiện lịch trình mỗi ngày.

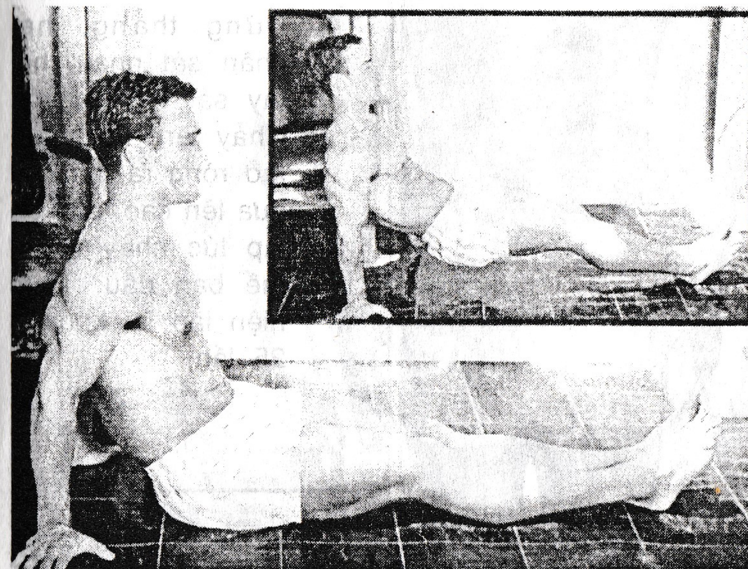
**Động tác 1: Gập người sang bên**

Quỳ gối, hai tay dang rộng về hai bên. Tiếp tục gập người về phía bên phải, sau đó là bên trái. Thực hiện động tác qua lại khoảng 25 lần.



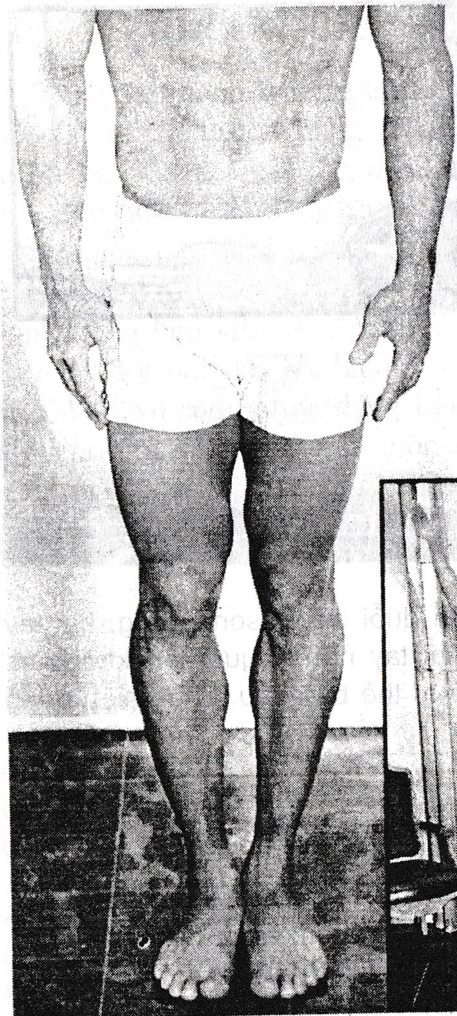


**Động tác 2: Nâng hông**



Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng song song, hai tay chống về sau. Dùng hai tay nâng người lên khỏi sàn. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.

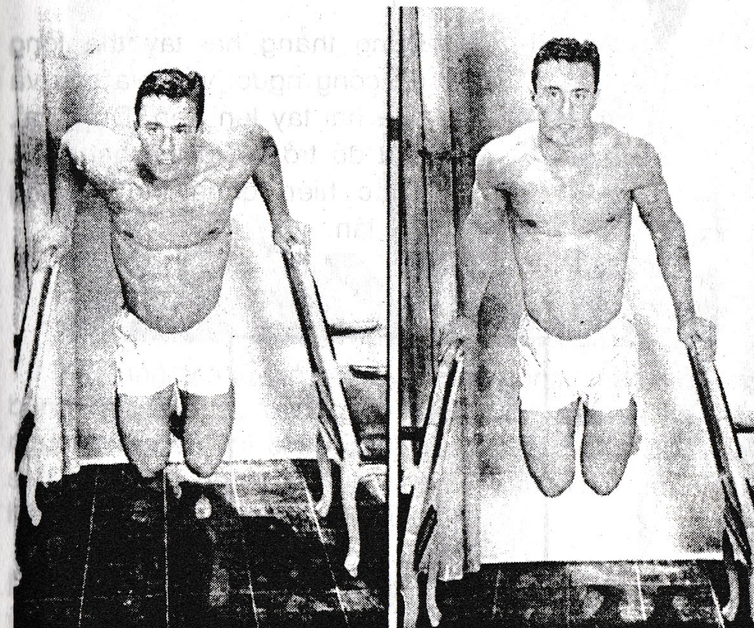
**Động tác 3: Nhảy nảy**



Đứng thẳng, hai chân sát nhau, hai tay sát thân người. Nhảy lên, hai chân mở rộng ra, hai tay đưa lên cao, sau đó lập tức nhảy về tư thế ban đầu. Thực hiện lặp lại khoảng 25 lần.



**Động tác 4: Nâng người lên bằng ghế**



Hai ghế đặt hai bên. Nắm lấy thành ghế và gập hai chân lại. Tiếp tục nâng thân người lên bằng hai cánh tay. Dừng lại, sau đó hạ thấp trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác nhiều lần.



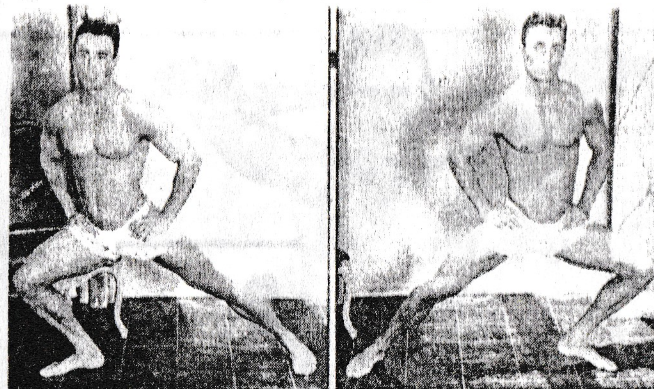
## Động tác 5: Ưỡn người ra sau

Đứng thẳng hai tay thả lỏng rồi cong người về phía sau và đưa hai tay lên trên. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.





## Động tác 6: Tấn người sang bên



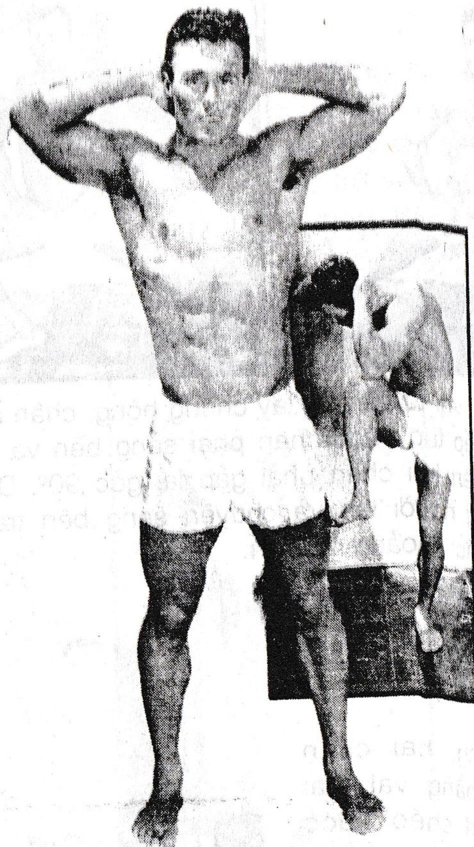
Tư thế đứng, với tư thế hai tay chống hông, chân mở rộng bằng vai. Tiếp tục bước chân phải sang bên và hạ thấp người cho đến khi chân phải gập lại góc $90^0$. Dừng lại, sau đó nâng người lên và chuyển sang bên trái. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.

## Động tác 7: Kích hoạt vai



Tư thế đứng, hai chân dang rộng bằng vai, hai cánh tay bắt chéo trước bụng. Tiếp tục dang rộng hai tay lên trên thành hình chữ V. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.

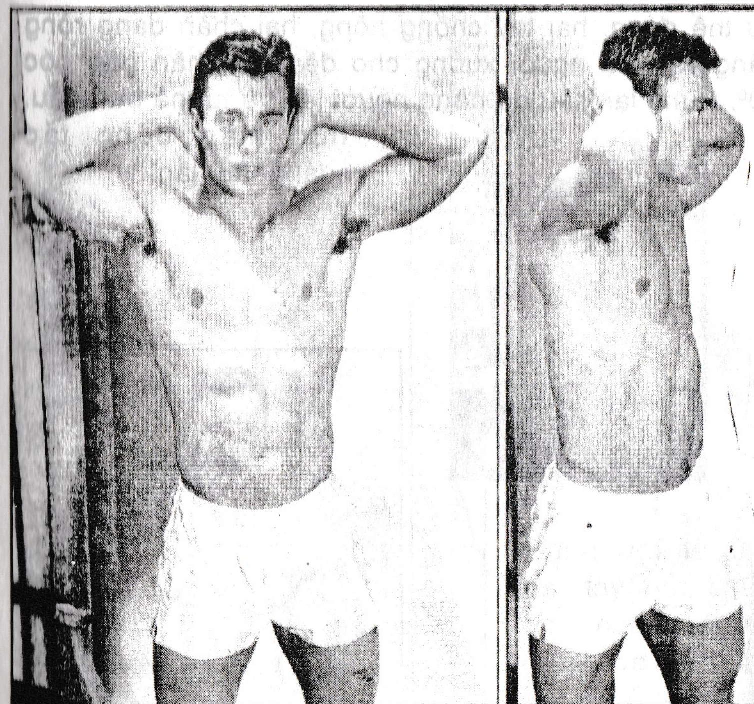
**Động tác 8: Bật gối**



Tư thế đứng, hai tay để sau đầu và chân dang rộng bằng vai. Tiếp tục nâng đầu gối phải lên và đưa khuỷu tay trái xuống cho đến khi chạm đầu gối. Trở về tư thế ban đầu và tiếp theo thực hiện cho đầu gối trái và khuỷu tay phải. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.



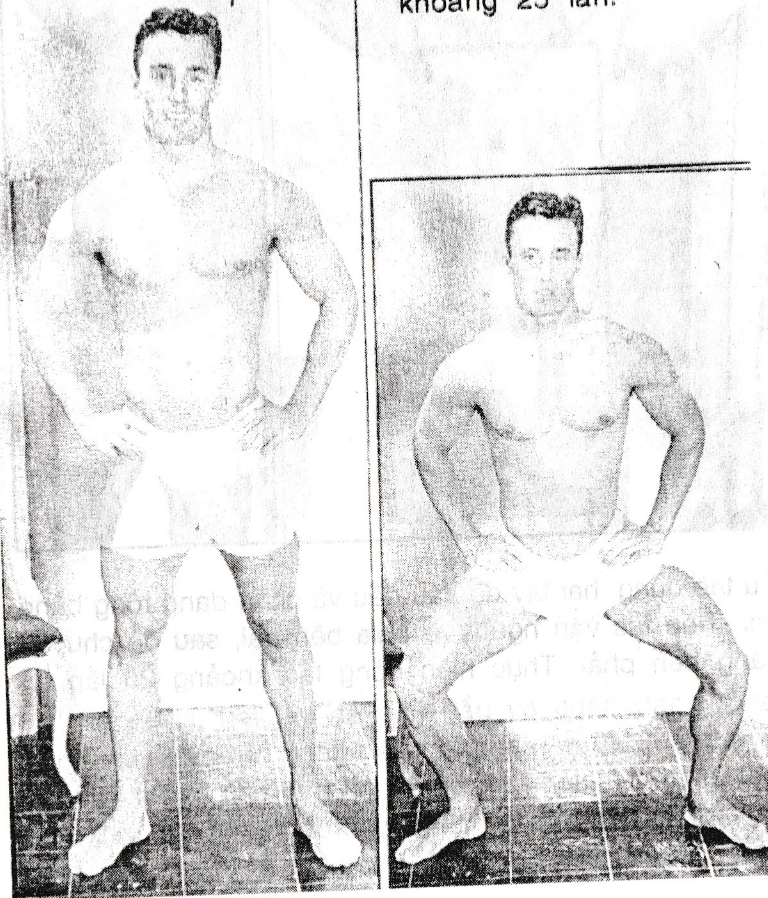
**Động tác 9: Vặn thân mình**



Tư thế đứng, hai tay để sau đầu và chân dang rộng bằng vai. Tiếp tục vặn người về phía bên trái, sau đó chuyển sang bên phải. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.

## Động tác 10: Ngồi xổm nửa

Tư thế đứng, hai tay chống hông, hai chân dang rộng bằng vai. Hạ người xuống cho đến khi chân gập góc 90⁰. Dừng lại, sau đó nâng người lên về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.





## Động tác 11: Kéo ngực



Đứng với tư thế hai tay bắt chéo gần ngang ngực. Tiếp tục kéo hai tay ra về phía sau. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác khoảng 25 lần.

## CÁC BÀI LUYỆN TẬP NGẮN

Nếu cho rằng không có thời giờ cho luyện tập thể hình thì lý do đó không thỏa đáng. Sự thật, chỉ tốn khoảng 90 phút cho mỗi tuần tập luyện, dĩ nhiên nếu dành thời gian từ 4 giờ đến 5 giờ cho tập luyện thì tốt hơn. Chỉ cần 30 phút cho mỗi ngày và 3 ngày cho mỗi tuần là có thể đạt yêu cầu.

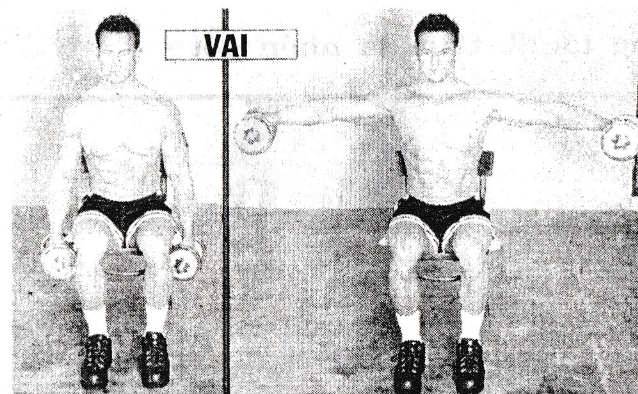
Ba bài luyện tập ở đây là: sử dụng tạ tay; không dùng tạ; và sử dụng tạ ngang được sử dụng như là các động tác khởi động hữu ích. Bạn có thể luyện tập bài sử dụng tạ tay vào thứ bảy, không dùng tạ vào thứ hai và sử dụng tạ ngang vào thứ tư. Mỗi động tác thực hiện khoảng 10 lần.

### I. CÁC ĐỘNG TÁC SỬ DỤNG TẠ TAY:

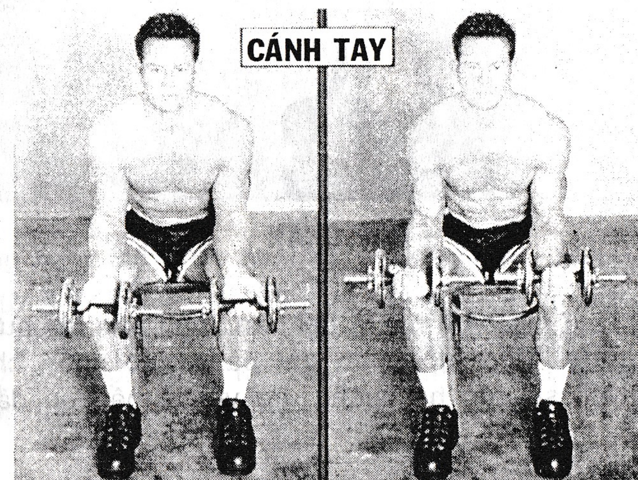
**Động tác 1: Ngồi nâng tạ sang bên**

Ngồi với tư thế lưng thẳng, tay nắm chặt tạ ở hai bên thân, lòng bàn tay hướng vào trong. Tiếp tục nâng hai tạ lên sang hai bên cho đến khi hai cánh tay song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó hạ thấp xuống, trở về tư thế ban đầu.






**Động tác 2: Ngồi nâng tạ bằng cổ tay**




Ngồi ở tư thế nắm tạ ngửa, hai cánh tay đặt lên hai đùi và cổ tay trên đầu gối. Tiếp tục nâng tạ lên bằng cổ tay. Dừng lại, sau đó hạ xuống, trở về tư thế ban đầu.

## Động tác 3: Cầm tạ nhón gót



BẮP CHÂN

Đứng ở tư thế nắm hai tạ hai bên, lòng bàn tay hướng vào trong. Tiếp tục nhón gót bằng các ngón chân. Dừng lại, sau đó hạ xuống, trở về tư thế ban đầu.



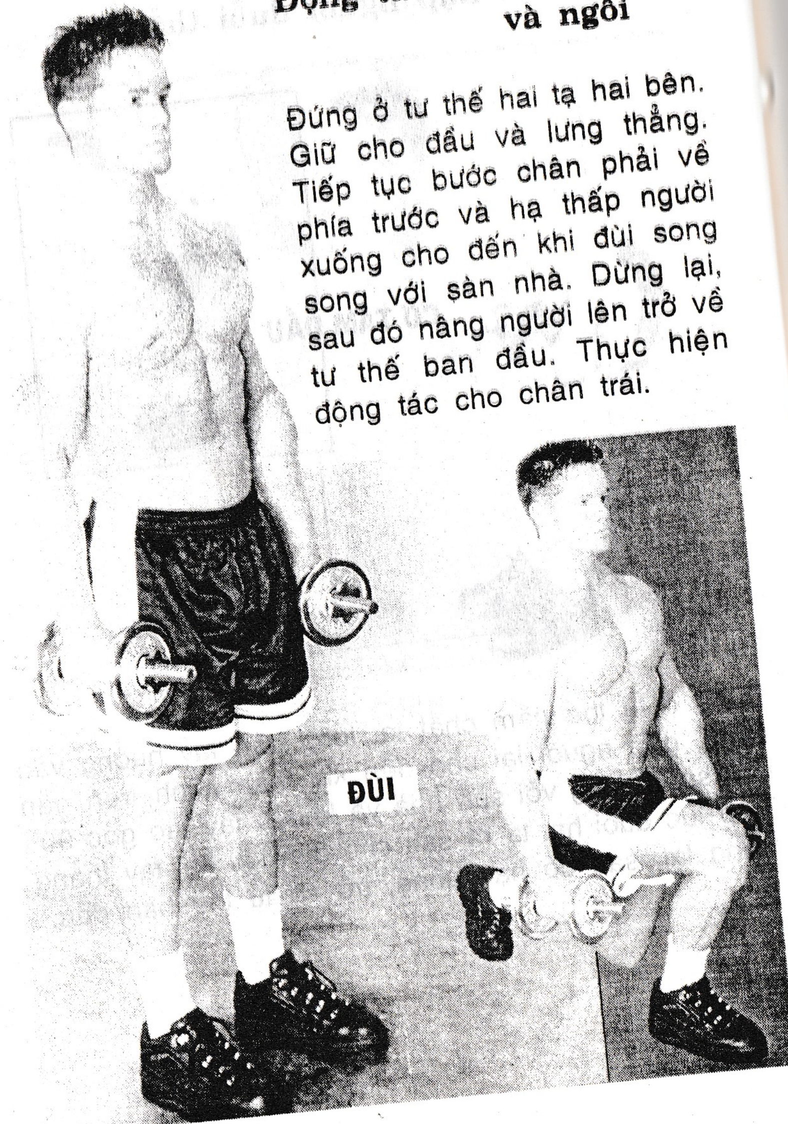
## Động tác 4: Gập người duỗi thẳng




Đứng ở tư thế nắm chặt tạ, lòng bàn tay hướng vào trong, gập người lại cho đến khi thân mình trên gần như song song với sàn nhà và khuỷu tay tạo góc 90$^0$. Tiếp tục duỗi hai tạ ra sau cho đến khi hai tay thẳng. Dừng lại, sau đó hạ xuống, trở về tư thế ban đầu.

## Động tác 5: Bước trước và ngồi

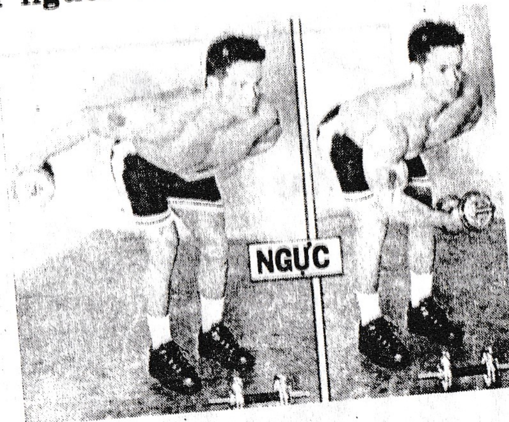
Đứng ở tư thế hai tạ hai bên. Giữ cho đầu và lưng thẳng. Tiếp tục bước chân phải về phía trước và hạ thấp người xuống cho đến khi đùi song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó nâng người lên trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho chân trái.



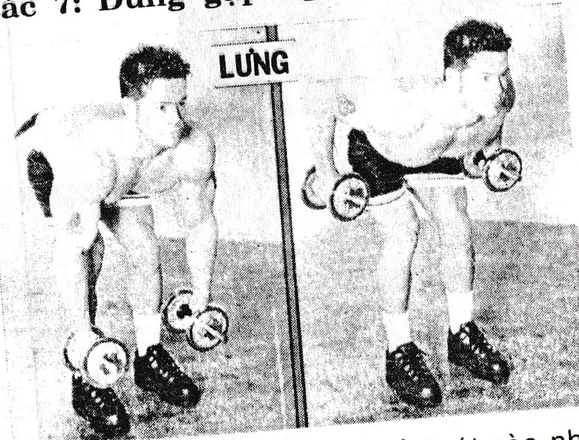



## Động tác 6: Cúi người vắt ngang tạ

Đứng tư thế gập người, tay phải nắm chặt tạ, lòng bàn tay hướng vào trong. Tiếp tục đưa tạ ngang qua đến sát ngực. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện cho tay kia.

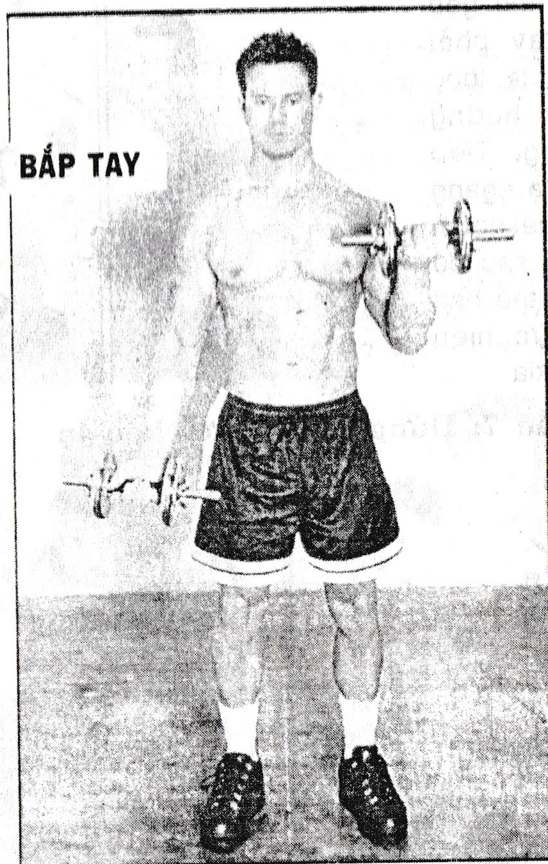



## Động tác 7: Đứng gập người kéo tạ




Đứng tư thế gập người, hai chân gần sát vào nhau, hai tay cầm tạ thả gần sát mũi bàn chân, lòng bàn tay hướng vào trong. Giữ lưng thẳng và đầu ngẩng lên, tiếp tục kéo tạ sát gần ngực, hai khuỷu tay mở rộng sang sau. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

## Động tác 8: Nâng tạ

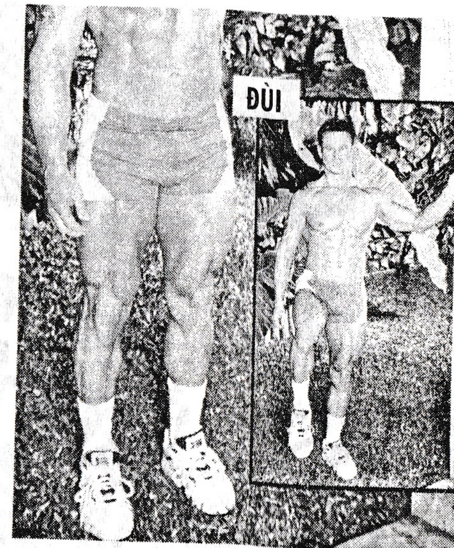



Đứng ở tư thế tay nắm tạ, lòng bàn tay hướng về trước. Tiếp tục nâng tạ phải lên cho đến khi cánh tay chạm phải bắp tay. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho cả tay kia.



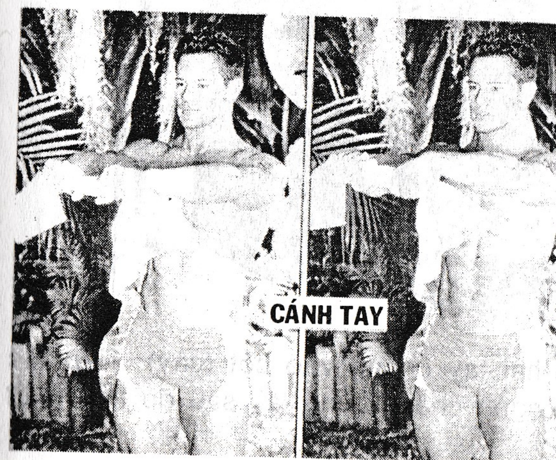
## II. CÁC ĐỘNG TÁC KHÔNG DÙNG TẠ:

### Động tác 1: Nâng đùi



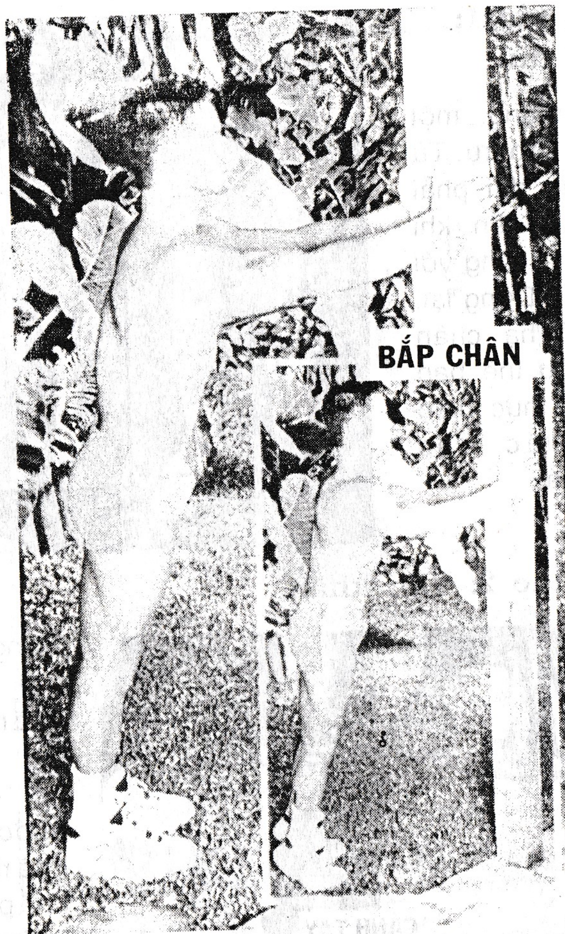

Đứng thẳng, một tay vịn vào trụ. Từ từ nâng đùi phải lên cho đến khi đùi song song với mặt đất. Dừng lại, sau đó hạ chân trở về tư thế ban đầu và thực hiện động tác cho chân trái.

### Động tác 2: Vặn khăn




Đứng ở tư thế nắm khăn, hai tay thẳng về phía trước, vặn khăn ở khắp mọi hướng.

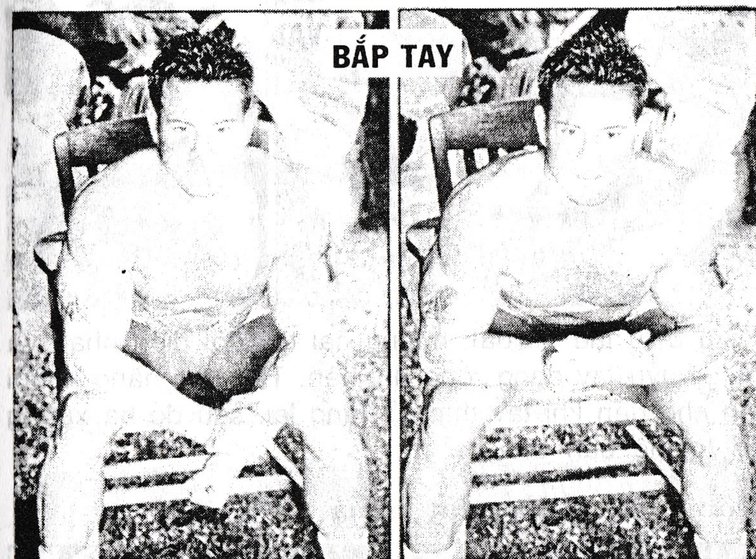
## Động tác 3: Duỗi bắp chân




Đứng ở tư thế hai tay chống vào cột (cây). Tiếp tục nhón gót bằng ngón chân. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.



## Động tác 4: Ngồi hai tay đối nghịch




Ngồi trên ghế với tư thế hai khuỷu tay đặt trên đùi. Tay phải đặt lên tay trái và dùng sức đè tay trái xuống trong khi nâng tay trái lên. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác ấy với tay kia.

## Động tác 5: Hít đất nghịch




Nằm ở tư thế hít đất, nhưng hai tay đối diện nhau và hai khuỷu tay dang rộng hai bên. Tiếp tục nâng người lên cho đến khi tay thẳng. Dừng lại, sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu.

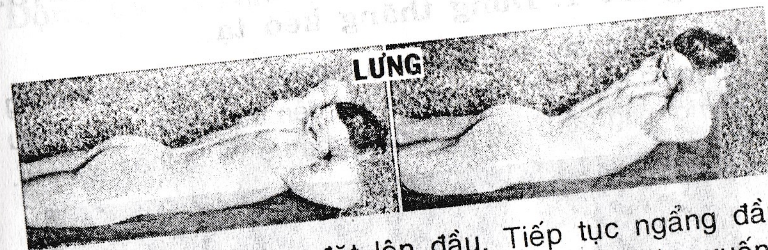
## Động tác 6: Hít đất ngửa




Bắt đầu ở tư thế thân mình ngửa, hai tay chống vào thành ghế, cánh tay thẳng. Tiếp tục hạ người từ từ xuống cho đến khi hai tay gấp khoảng 90° . Dừng lại, sau đó nâng người lên, về tư thế ban đầu.



## Động tác 7: Nằm úp duỗi người




Nằm úp và hai tay đặt lên đầu. Tiếp tục ngẩng đầu và vai từ từ khỏi mặt đất. Dừng lại, sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu.

## Động tác 8: Hai tay dang rộng

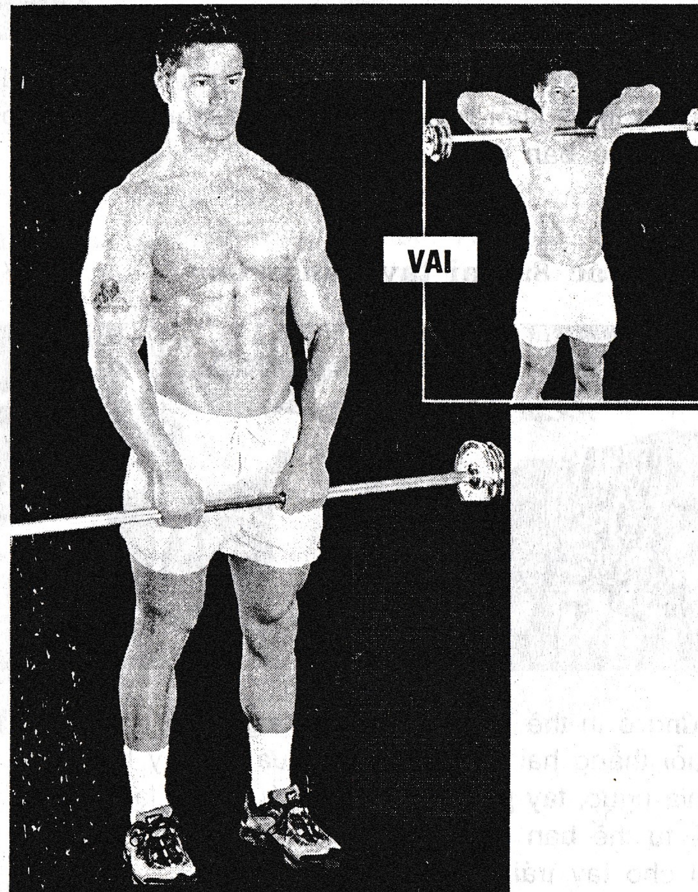



Đứng ở tư thế hai chân dang rộng bằng vai và hai tay duỗi thẳng hai bên. Tiếp tục đưa hai tay bắt chéo về phía ngực, tay phải ở trên tay trái. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu và tiếp tục thực hiện động tác trở lại cho tay trái ở trên tay phải.

## III. CÁC ĐỘNG TÁC SỬ DỤNG TẠ NGANG:

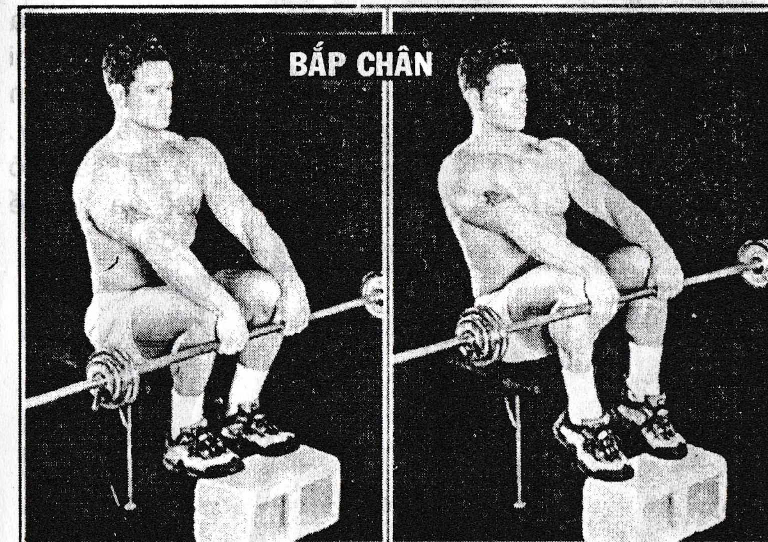
### Động tác 1: Đứng thẳng kéo tạ

Đứng thẳng, tay nắm thanh tạ ngang, lòng bàn tay hướng vào trong đùi. Tiếp tục kéo tạ lên đến dưới cằm, hai khuỷu tay mở rộng ra. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu.



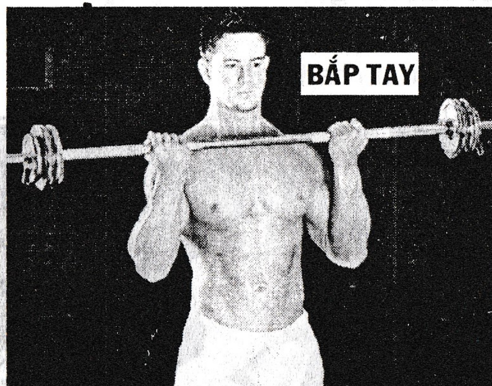



### Động tác 2: Ngồi nhón gót

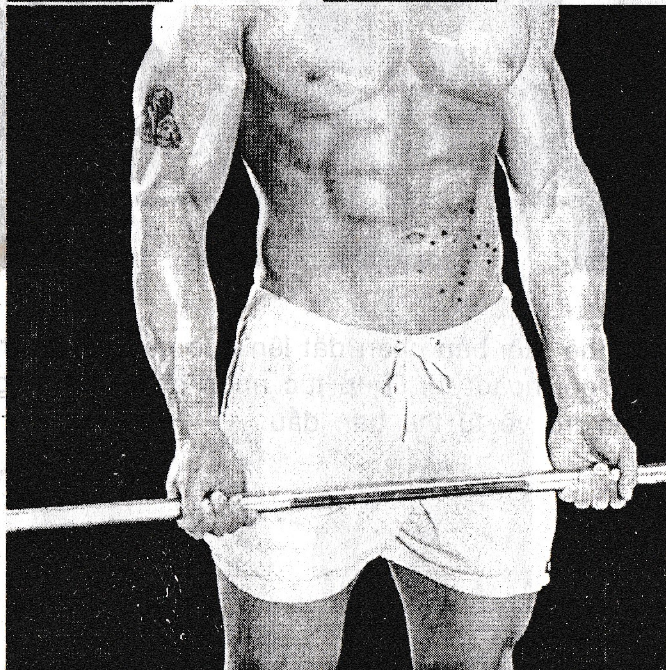



Ngồi ở tư thế mũi bàn chân đặt lên bục cao, tay nắm tạ đặt nơi gối hoặc đùi. Tiếp tục nhón gót lên. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

## Động tác 3: Đứng nâng tạ



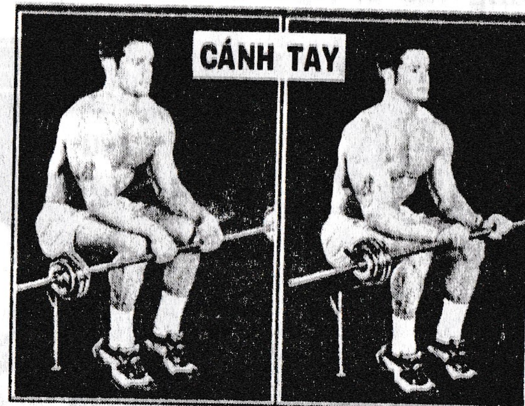

Đứng nắm tạ, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Tiếp tục, nâng tạ lên cho đến khi cánh tay chạm phải bắp tay. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu.





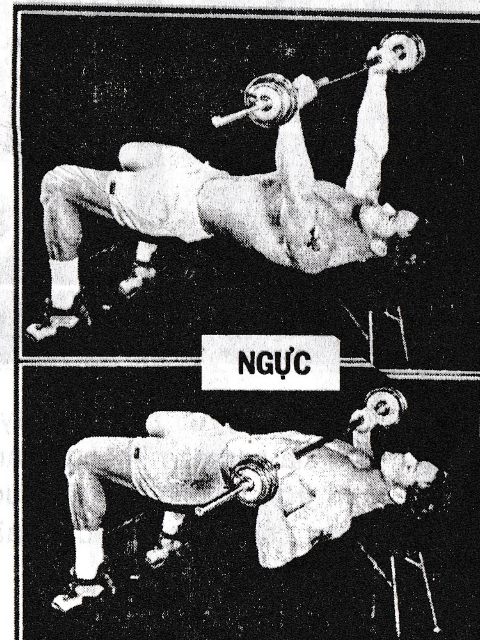
## Động tác 4: Cổ tay nâng tạ

Ngồi nắm tạ, lòng bàn tay hướng xuống, cánh tay đặt trên đùi và cổ tay nơi gối. Bắt đầu ở tư thế cổ tay gập xuống, sau đó nâng tạ lên bằng cổ tay. Dừng lại, rồi trở về tư thế ban đầu.

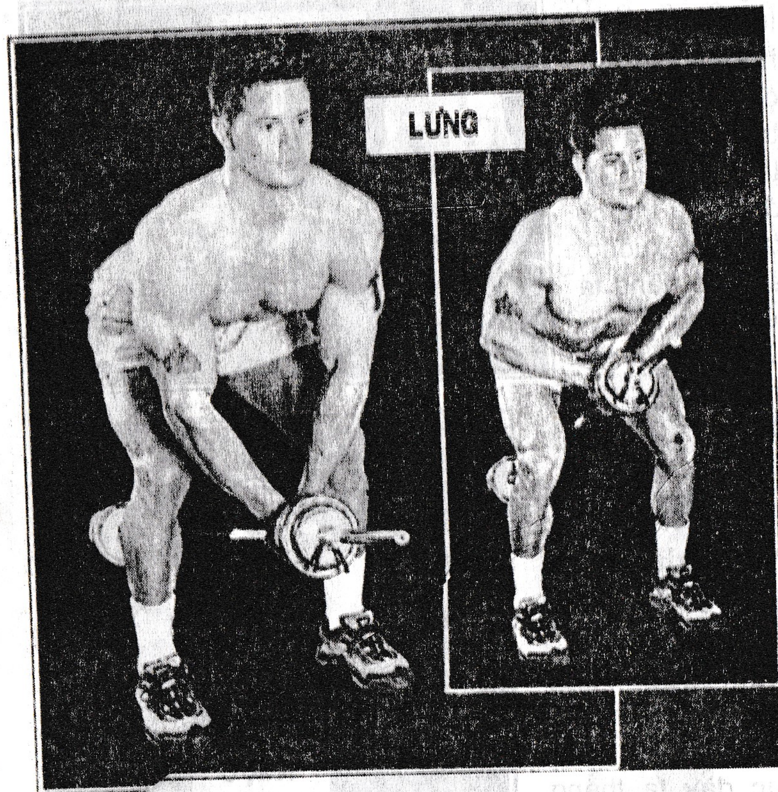



## Động tác 5: Nằm ghế đẩy tạ

Nằm trên băng ghế với tư thế tạ gần ngực. Tiếp tục đẩy tạ thẳng lên. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu.



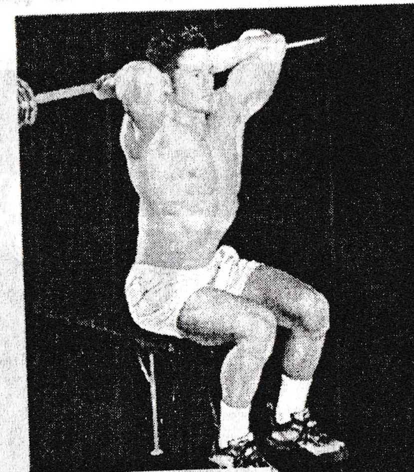
## Động tác 6: Ngồi xổm kéo tạ

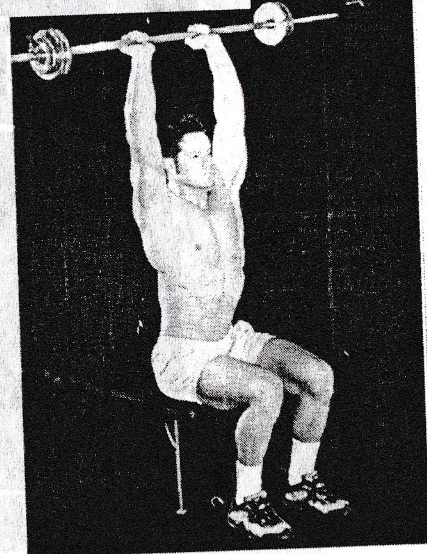



Ở tư thế gập người, hai tay nắm lấy một đầu thanh tạ và nâng đầu kia sao cho không chạm đất. Giữ đầu gối gập lại, thân trên bất động. Tiếp tục kéo lên cho đến khi đĩa tạ gần chạm ngực. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.



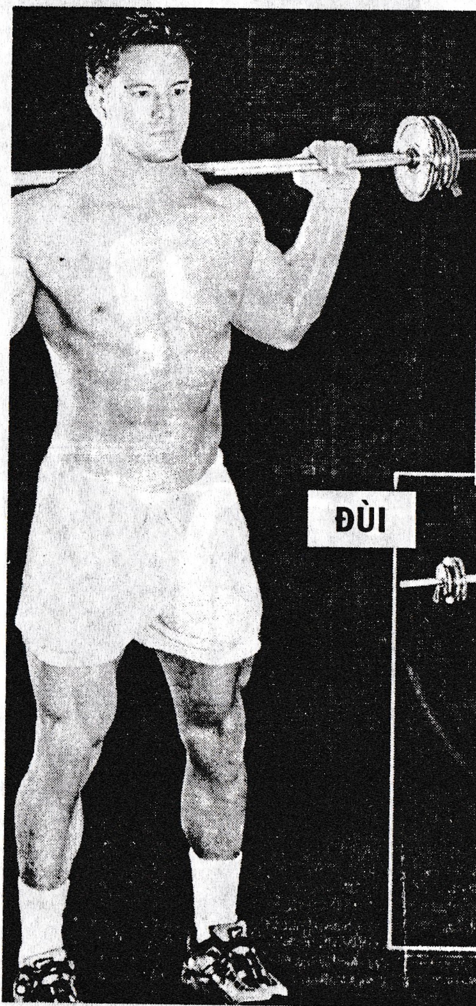
## Động tác 7: Ngồi thẳng kéo tạ



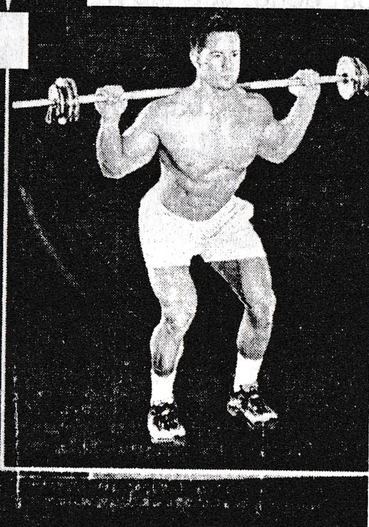



Ngồi ở tư thế tay thẳng, tạ ở trên đầu, khoảng cách hai tay rộng bằng vai. Giữ lưng thẳng, đầu ngẩng lên và hai tay bất động, tiếp tục hạ tạ về phía sau cho đến khi cánh tay chạm phải bắp tay. Dừng lại, sau đó kéo lên trở về tư thế ban đầu.

**Động tác 8: Ngồi xổm gánh tạ**



Đứng ở tư thế gánh tạ. Giữ lưng thẳng, đầu ngẩng lên và hai tay bất động, tiếp tục, ngồi xuống cho đến khi đùi gần song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó đứng lên trở về tư thế ban đầu.





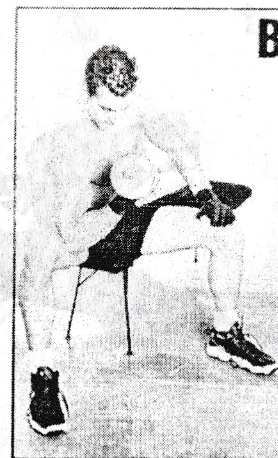

# CÁC BÀI LUYỆN TẬP TAY

Sau đây là một trong các bài luyện tập của diễn viên kiêm người mẫu Brian Bianchini.

**Động tác 1: Ngồi ghế kéo tạ**

Ngồi ở tư thế tay phải nắm tạ, lòng bàn tay hướng lên, cơ tam đầu cánh tay tựa vào đùi trong (hình A). Tiếp tục kéo tạ lên cho đến khi cánh tay chạm phải bắp tay (hình B). Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho đến khi mệt, sau đó đặt tay trái nắm lấy cổ tay phải và ghì xuống (hình C). Thực hiện động tác cho mỗi tay.

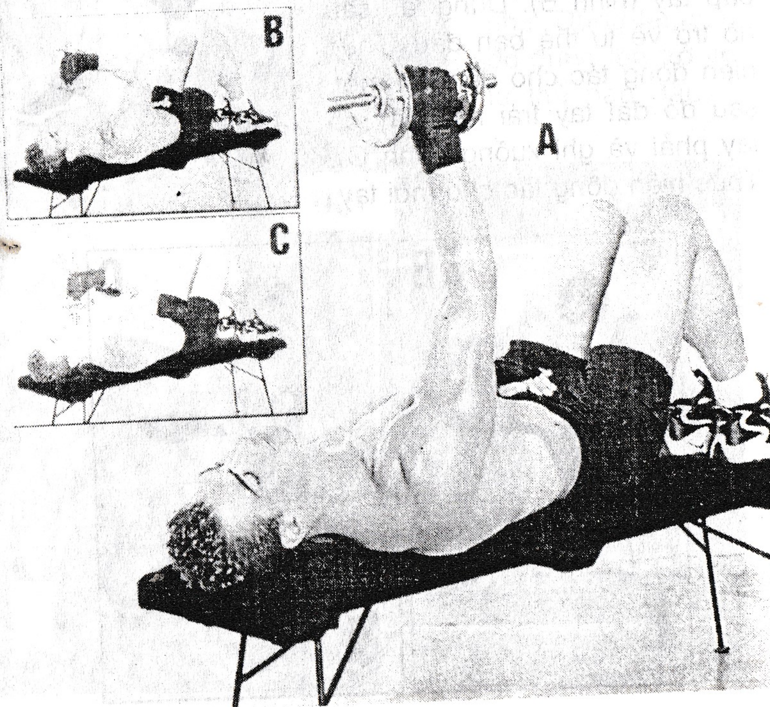





## Động tác 2: Nằm ngửa nâng tạ

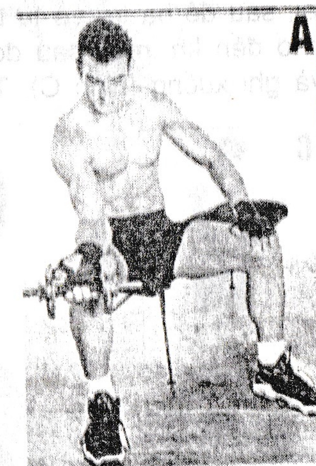
Nằm ngửa trên băng ghế, tay phải nâng tạ ở tư thế thẳng (hình A), tiếp tục, hạ tạ cho đến khi tay gập góc 90$^{0}$ (hình B). Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho đến khi mệt, sau đó đặt tay trái dưới cánh tay phải và đẩy lên (hình C). Thực hiện động tác cho mỗi tay.

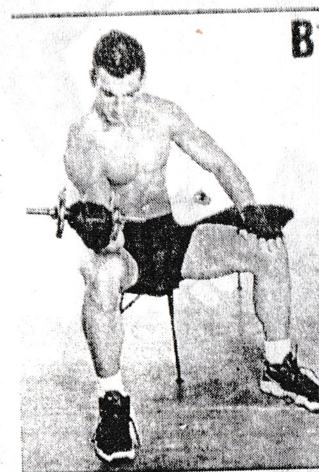


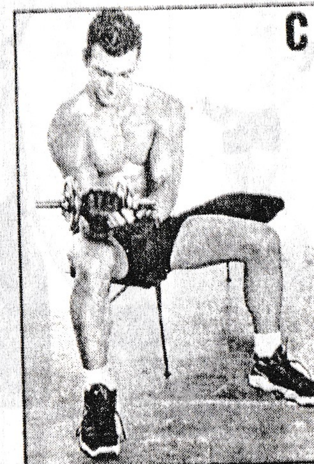



## Động tác 3: Ngồi nâng tạ bằng cổ tay

Ngồi trên ghế với tay phải nắm tạ, lòng bàn tay hướng lên, cổ tay nơi đầu gối và cánh tay trên đùi (hình A). Tiếp tục, nâng tạ lên bằng cổ tay (hình B). Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho đến khi mệt, sau đó đặt tay trái dưới tạ và ghì lại (hình C). Thực hiện động tác cho mỗi tay.

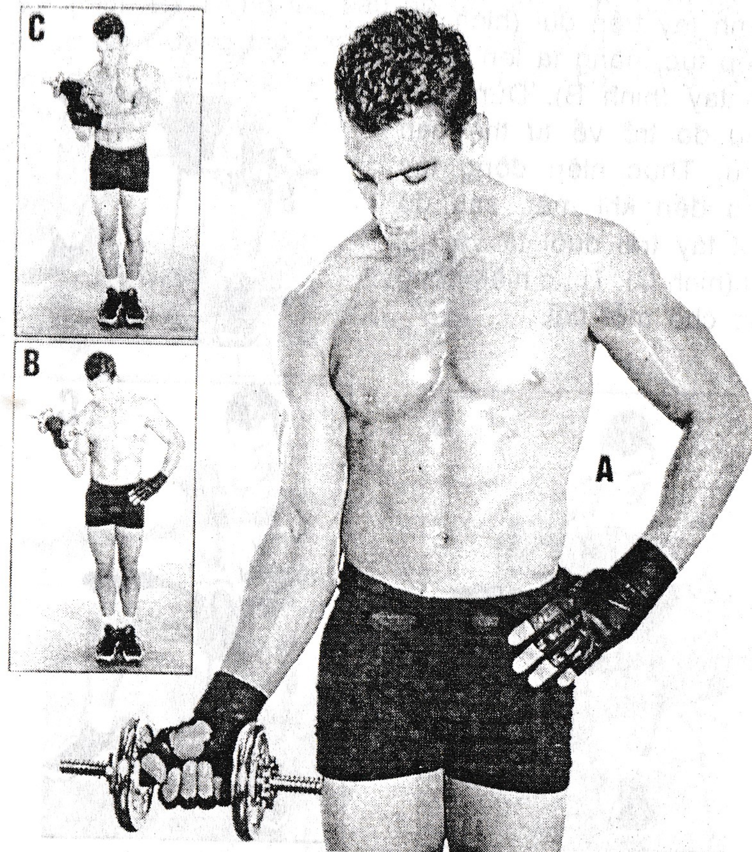


## Động tác 4: Đứng nâng tạ

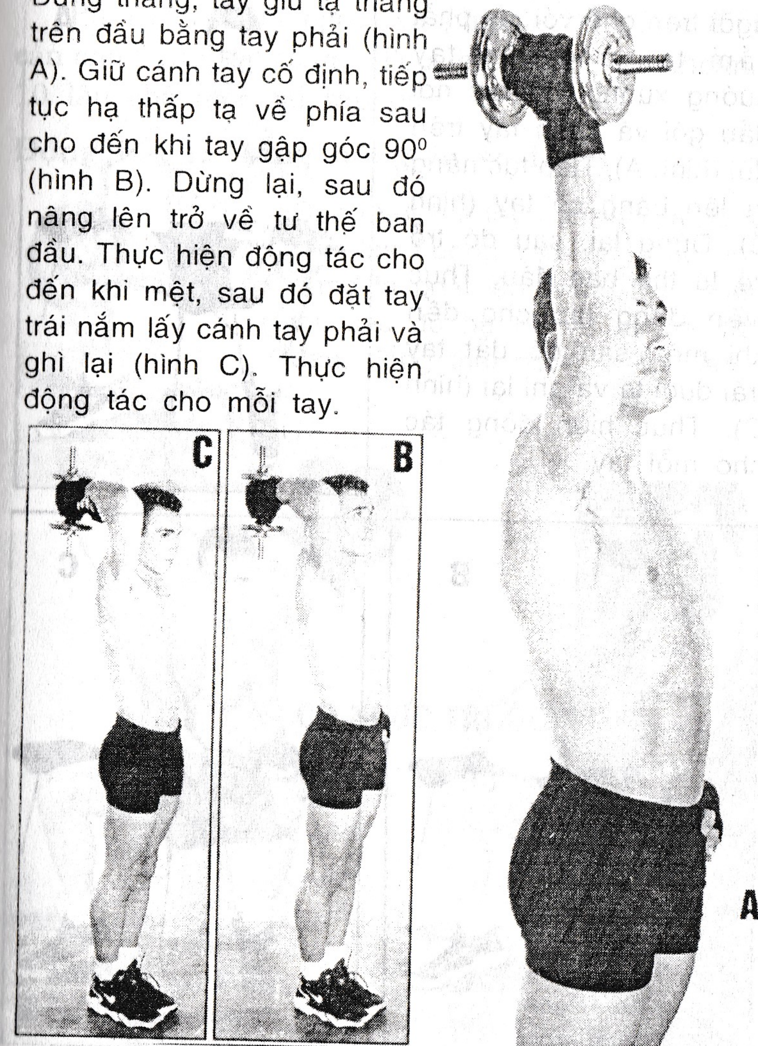
Đứng thẳng, tay phải nắm tạ bên hông, lòng bàn tay hướng lên, tay trái chống nạnh (hình A). Tiếp tục nâng tạ cho đến khi cánh tay chạm phải bắp tay (hình B). Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho đến khi mệt, sau đó đặt tay trái dưới cánh tay phải và ghì xuống (hình C). Thực hiện động tác cho mỗi tay.



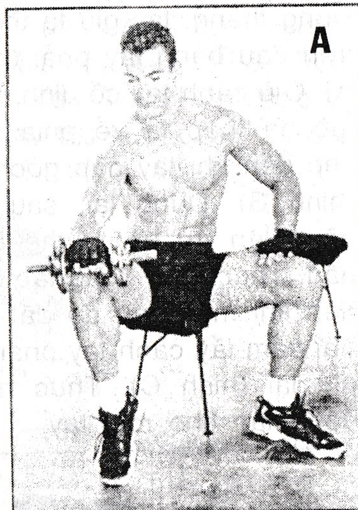



## Động tác 5: Đứng, tạ sau lưng

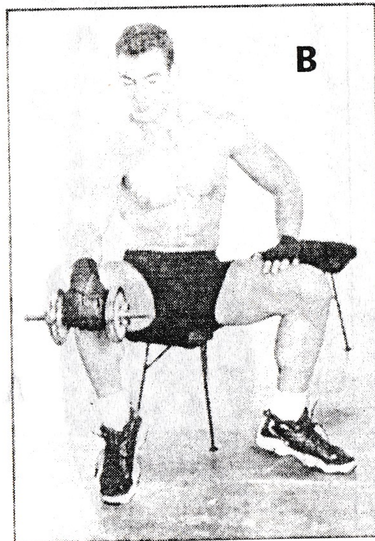
Đứng thẳng, tay giữ tạ thẳng trên đầu bằng tay phải (hình A). Giữ cánh tay cố định, tiếp tục hạ thấp tạ về phía sau cho đến khi tay gập góc 90° (hình B). Dừng lại, sau đó nâng lên trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho đến khi mệt, sau đó đặt tay trái nắm lấy cánh tay phải và ghì lại (hình C). Thực hiện động tác cho mỗi tay.

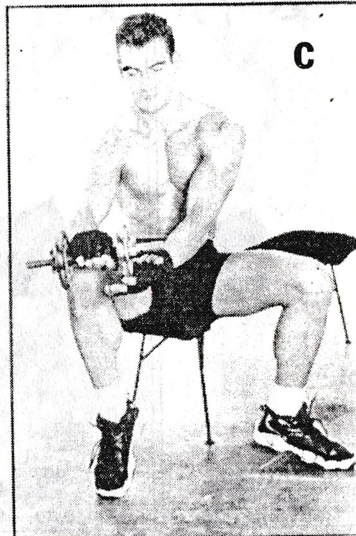


## Động tác 6: Ngồi nâng tạ bằng cổ tay nghịch




Ngồi trên ghế với tay phải nắm tạ, lòng bàn tay hướng xuống, cổ tay nơi đầu gối và cánh tay trên đùi (hình A). Tiếp tục nâng tạ lên bằng cổ tay (hình B). Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho đến khi mệt, sau đó đặt tay trái dưới tạ và ghì lại (hình C). Thực hiện động tác cho mỗi tay.



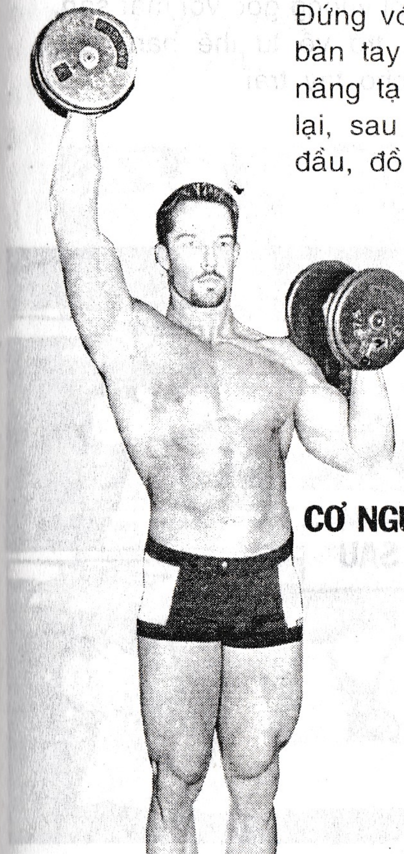



# CÁC BÀI LUYỆN TẬP VAI

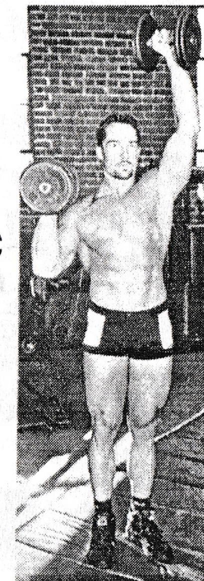
Phía sau, phía ngoài và phía trước, đó là điều cần chú ý khi tập cơ vai. Thực hiện động tác khoảng 10 lần cho mỗi bài tập này.

## Động tác 1: Đứng nâng tạ so le

Đứng với hai tay nắm lấy tạ, lòng bàn tay hướng vào vai. Tiếp tục, nâng tạ phải lên thẳng tay. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu, đồng thời nâng tạ trái lên.

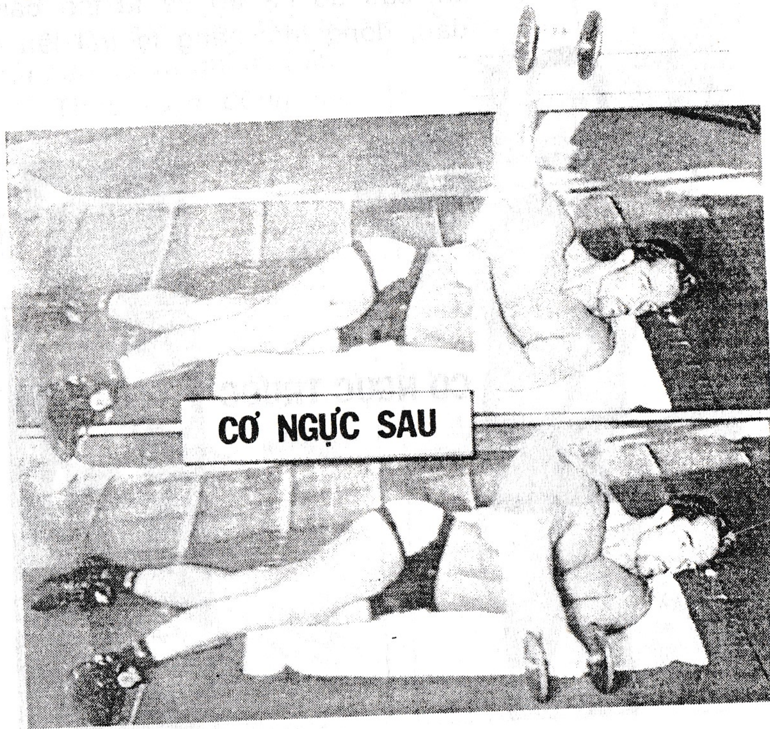


CƠ NGỰC TRƯỚC



## Động tác 2: Nằm nghiêng nâng tạ ngang người

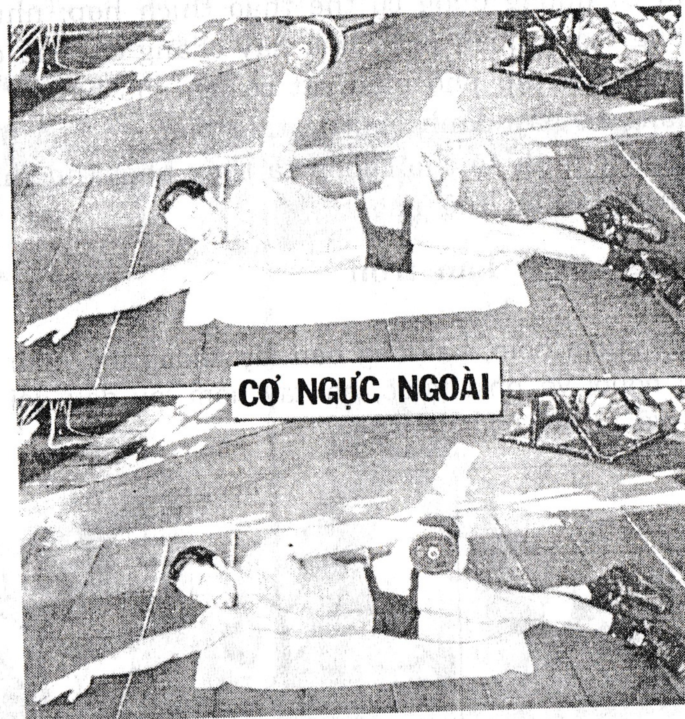
Nằm nghiêng một bên, chân tréo nhau, tay phải nắm tạ thả ngang qua người và hơi hướng xuống, lòng bàn tay hướng xuống. Tiếp tục nâng tạ lên cho đến khi vuông góc với mặt sàn. Dừng lại, sau đó hạ, trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho tay trái.






## Động tác 3: Nằm nghiêng nâng tạ dọc người

Nằm nghiêng một bên, chân tréo nhau, tay trái nắm tạ dọc theo người, lòng bàn tay hướng xuống. Tiếp tục, nâng tạ lên cho đến khi vuông góc với mặt sàn. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho tay phải.

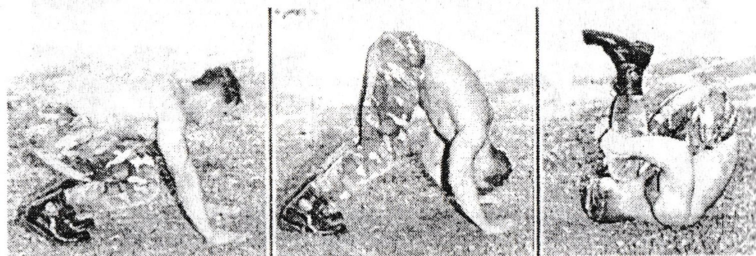


## CÁC BÀI LUYỆN TẬP SỨC BỀN TRONG QUÂN ĐỘI

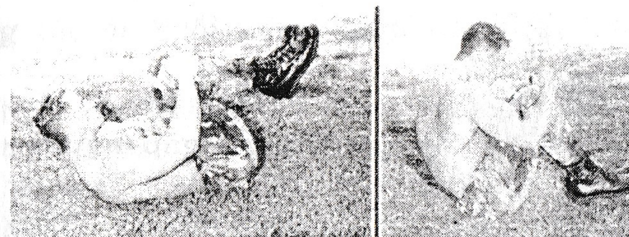
Nào bây giờ hãy nghe lấy điều này! Chẳng có ai có hình dáng đẹp như những người trong quân đội. Việc rèn luyện cho các tân binh là điều phải làm, không những họ sẽ có được thân hình cân đối, mà còn tạo cho họ sức mạnh và sức bền cơ thể. Thông thường để có thân hình đẹp, chúng ta cần có những dụng cụ thể thao thích hợp; nhưng riêng trong quân ngũ, điều này chẳng có. Sau đây là các bài tập phổ biến rất có ích cho bất kỳ ai, chúng ta hãy dành chút ít thời gian cho nó nhé! Các bức hình sẽ cho chúng ta thấy phải thực hiện động tác như thế nào.

### Động tác 1: Lăn tròn

Ngồi chồm hổm, hai lòng bàn tay chống đất. Sau đó lộn người về phía trước, hai tay nắm lấy đầu gối và trở về tư thế ngồi.







### Động tác 2: Duỗi khăn

Tay nắm lấy hai đầu khăn, hai chân dang rộng hơn vai. Sau đó bẻ người sang bên. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu, và thực hiện động tác cho bên kia.





### Động tác 3:
### Đứng - gập người

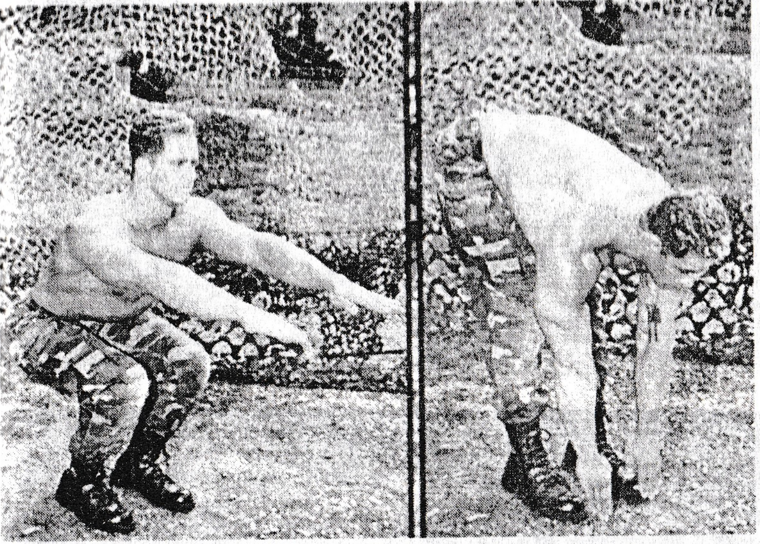
Đứng thẳng, hai bàn tay thẳng, vươn lên cao, sau đó gập người xuống, đưa hai tay lòn xuống dưới, ra sau.





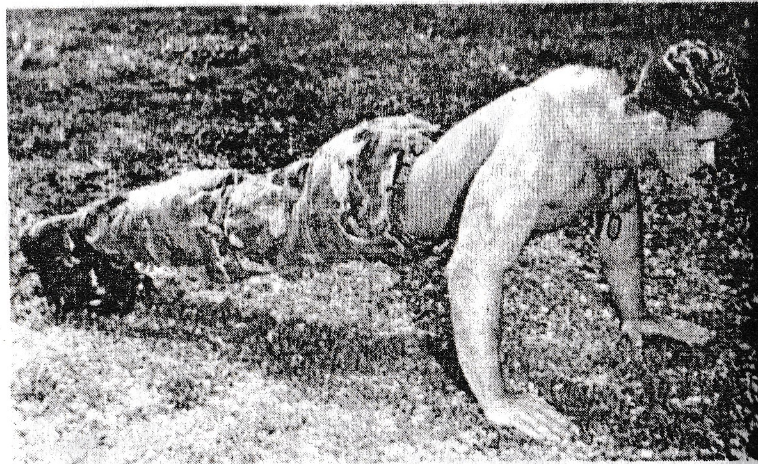
### Động tác 4: Ngồi xổm - gập người

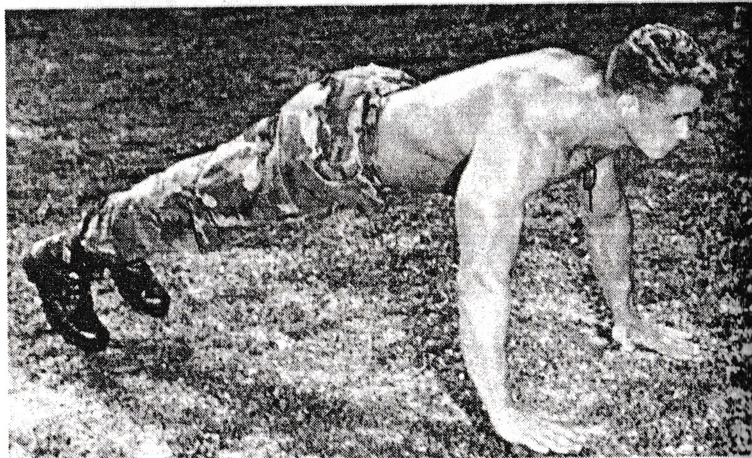
Ngồi xổm, hai tay đưa ngang thẳng, lòng bàn tay úp. Sau đó nâng mông lên cho đến khi hai chân thẳng, đồng thời tay thẳng hướng xuống mũi bàn chân.



**Động tác 5: Đẩy hông**

Nằm ở tư thế hít đất, hai tay chống thẳng. Sau đó nẩy mông lên xuống.

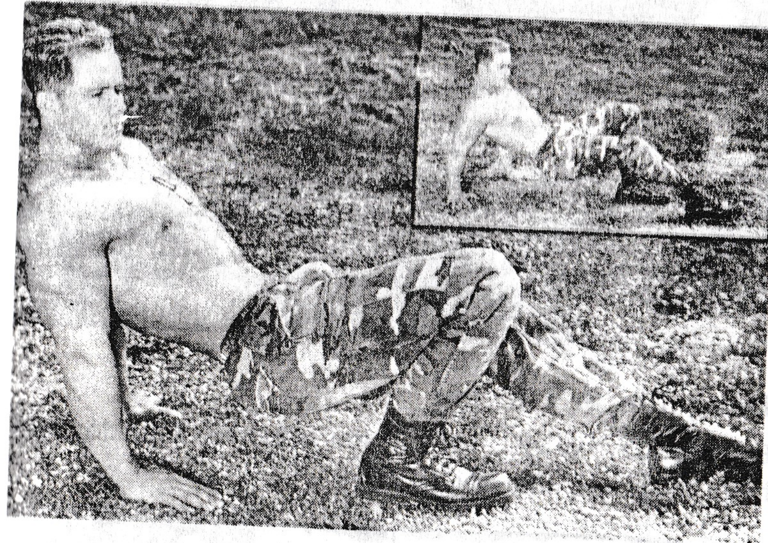






**Động tác 6: Cua bò**

Nằm ngửa, hai tay chống thẳng. Sau đó thực hiện động tác bước đi.



**Động tác 7: Nằm ngửa đánh chân**

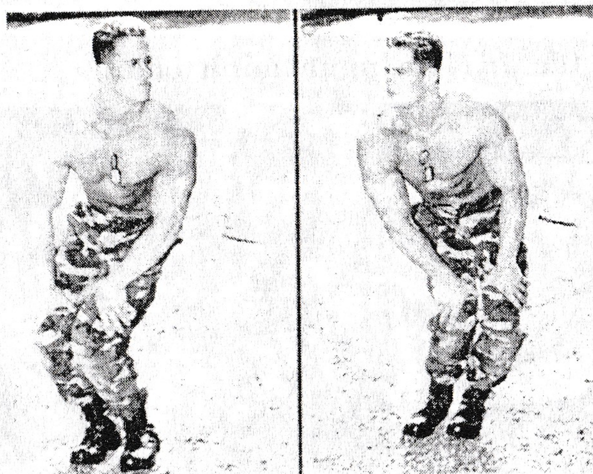


Nằm ngửa, hai tay đặt dưới mông. Sau đó thực hiện động tác đánh chân lên xuống.



**Động tác 8: Lắc gối**

Đứng chụm hai gối, tay đặt lên trên gối. Sau đó thực hiện động tác lắc gối.





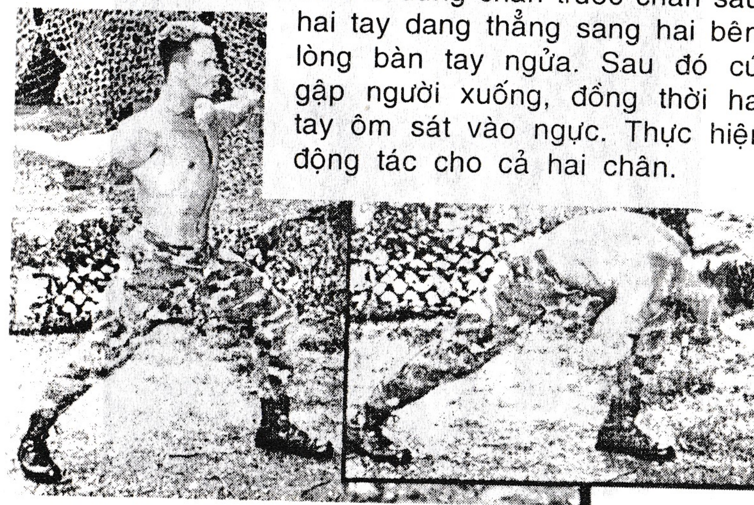
**Động tác 9: Đá gối**

Đứng thẳng, hai tay song song mặt đất. Sau đó thực hiện động tác đá gối lên cao. Thực hiện cho cả hai chân.



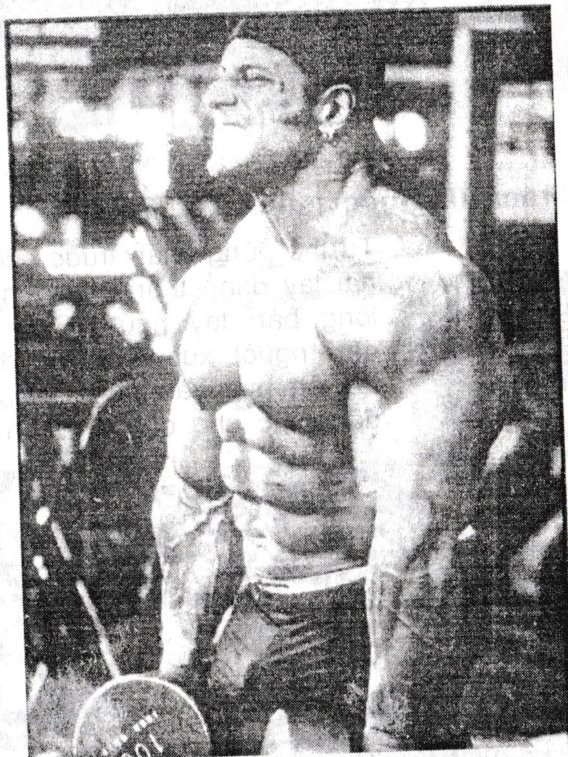
**Động tác 10: Bước cúi**

Tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay dang thẳng sang hai bên, lòng bàn tay ngửa. Sau đó cúi gập người xuống, đồng thời hai tay ôm sát vào ngực. Thực hiện động tác cho cả hai chân.

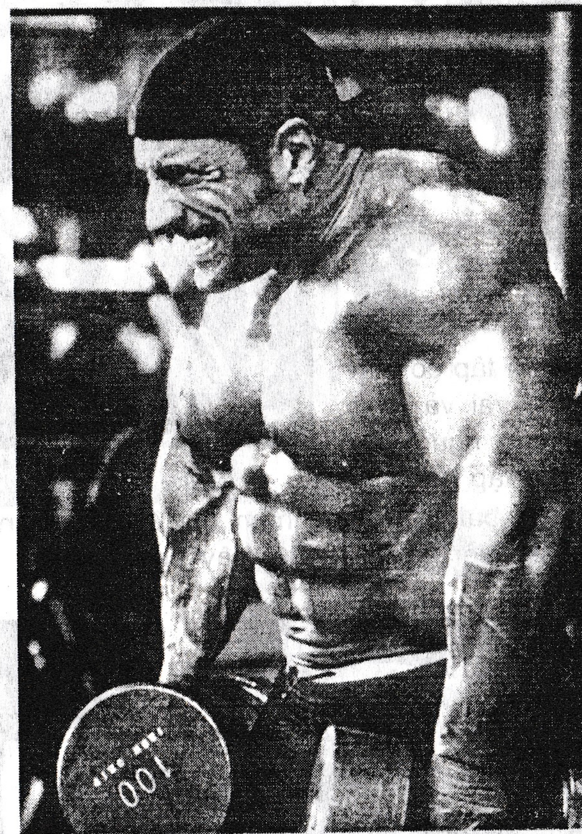


# BÀI LUYỆN TẬP NẶNG CỦA MIKE QUINN

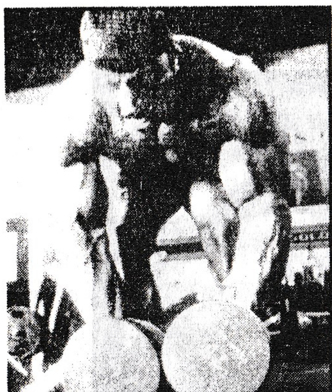
Quinn bắt đầu kế hoạch luyện tập hằng ngày với những cái nhún vai nặng. Anh ta cố gắng nâng vai lên càng cao càng tốt trong mỗi lần xuất hiện. Đôi khi anh ta sử dụng tạ ngang thay vì tạ tay.

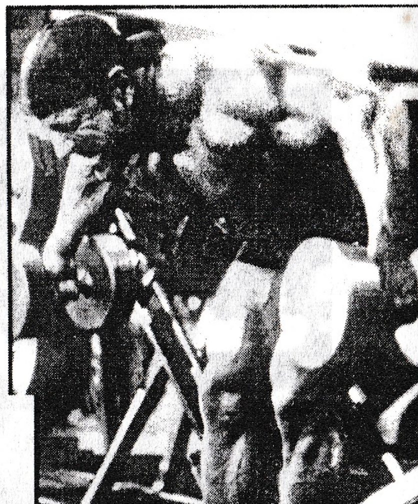




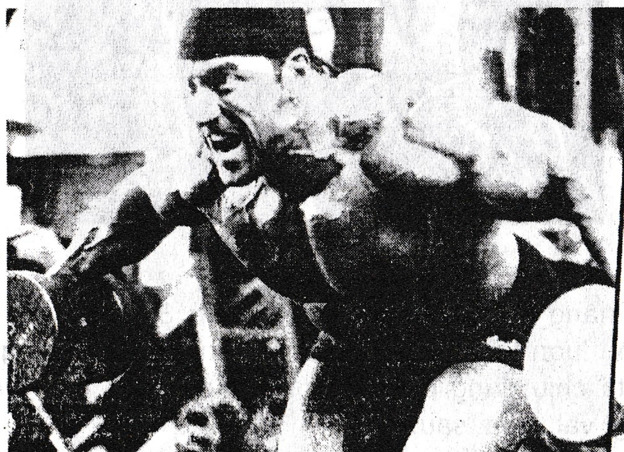



Mike nâng ngược sang bên lên đến 35kg, nhưng anh ta luôn luôn thực hiện ít nhất 10 lần cho mỗi động tác. Anh ta chịu đựng được các bài tập về cơ tam giác ở xương vai phía sau.





Anh ta luyện tập cơ tam giác xương vai và lưng trước khi tập ngực vào thứ ba. Bài tập nâng tạ sang bên là bài đầu tiên, nhằm duy trì hình dạng, và anh ta thực hiện lên đến 60 giây cho 4 lượt.



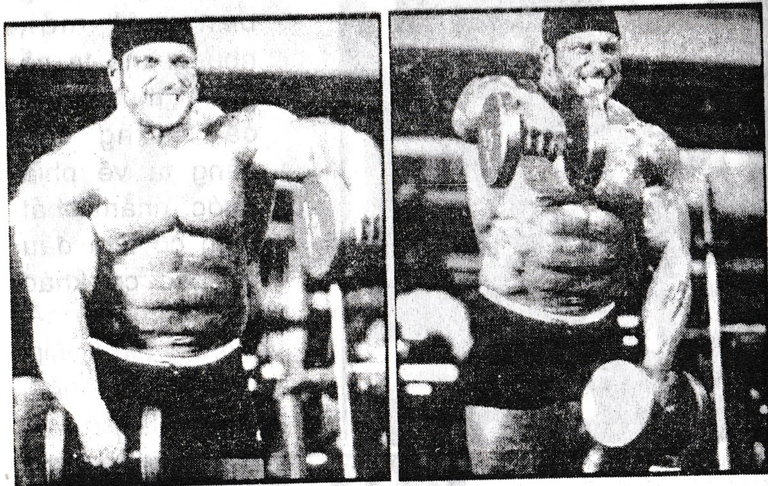




Mặc dầu thực hiện các động tác nâng tạ sang bên mệt mỏi, nhưng anh ta cố gắng thực hiện các động tác nâng tạ về phía trước, nhằm phát triển cơ tam đầu và các cơ khác hơn nữa.



Anh ta hoàn thành bài tập về xương vai bằng động tác nâng tạ so le về trước.



***Phân chia thời gian luyện của Mike:***

- Thứ hai: Lưng, cơ tam giác khớp xương vai phía sau.
- Thức ba: Ngực, cơ tam giác bên và trước, bắp chân.
- Thứ năm: Chân, đùi.
- Thứ sáu: Tay, bắp chân.

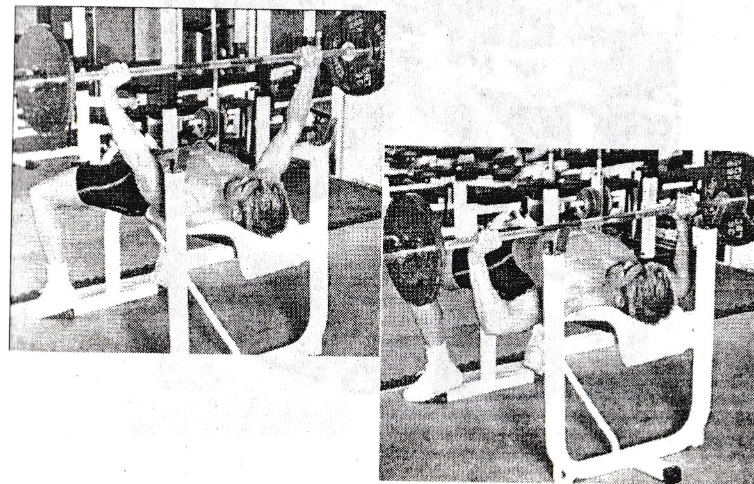


## TƯ THẾ NẮM VÀ LUYỆN TẬP NGỰC

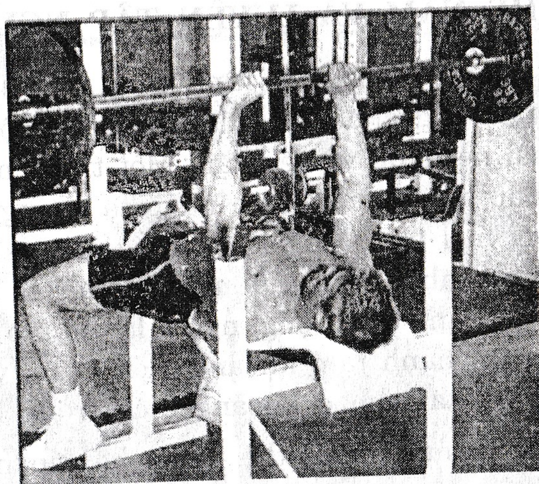
Trong thể dục thể hình, hình dáng ngực là yếu tố đập vào mắt người đối diện đầu tiên. Một bộ ngực đẹp, là phải nở nang và đều đặn. Một trong những phương pháp tập ngực là nằm nâng tạ ngang trên ghế dài, với mỗi tư thế nắm tay khác nhau sẽ cho kết quả khác nhau. Để tập ngực ngoài, ta nắm thanh tạ ở khoảng cách rộng, ngược lại để tập ngực trong, ta nắm thanh tạ ở khoảng cách ngắn, và để tập ngực giữa, ta nắm ở khoảng cách trung bình.

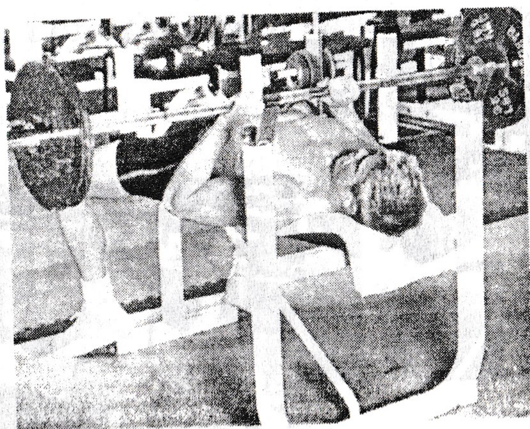
Sau đây là một số tư thế nắm cho tập ngực:

**1. Tầm nắm rộng: Ngực ngoài**



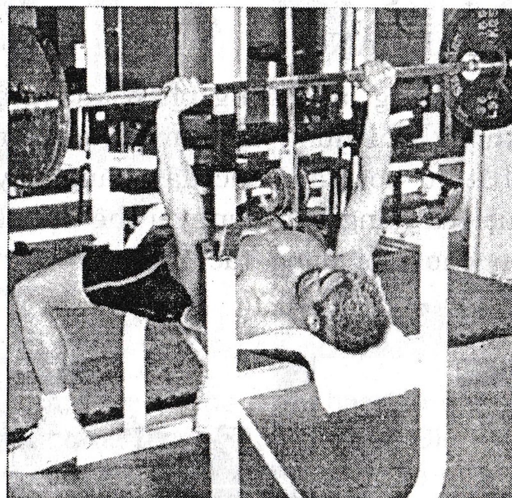
## 2. Tầm nắm hẹp: Ngực trong

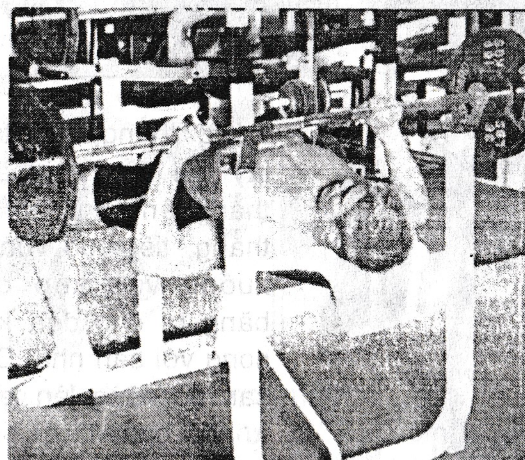






## 3. Tầm nắm vừa: Ngực giữa



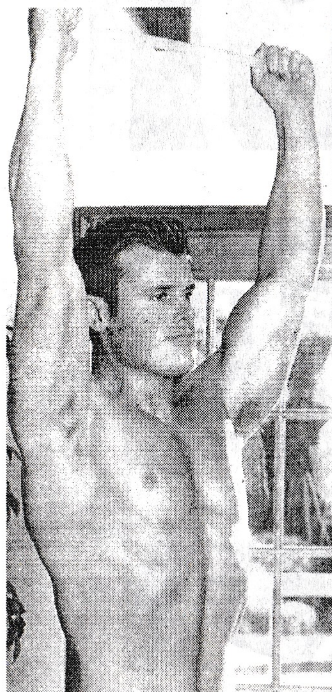


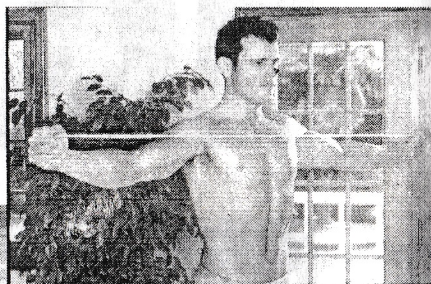
## BỐN CHƯƠNG TRÌNH LUYỆN TẬP HIỆU QUẢ KHÔNG CẦN TẠ

### I. CĂNG DẢI BĂNG:

Căng dải băng là phương pháp tập luyện tuyệt vời mà không cần dùng tạ. Bạn có thể luyện tập lúc nào, bất cứ nơi đâu. Các dây băng này có thể mua từ các cửa hàng bán dụng cụ thể dục thể thao. Thực hiện cho mỗi động tác chừng 15 lần.

**Động tác 1: Tập vai**

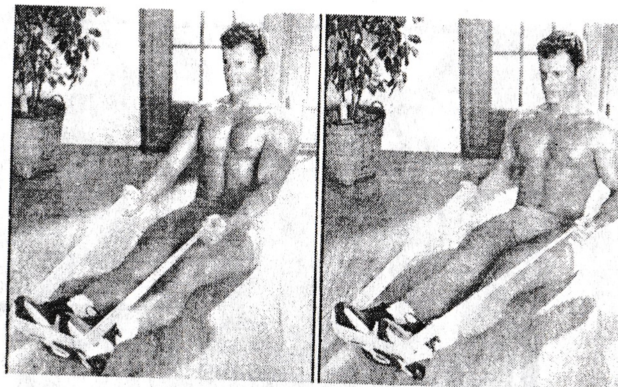




Đứng thẳng, hai tay nắm lấy hai đầu dải băng đưa thẳng lên trên đầu. Giữ tay thẳng, tiếp tục vừa hạ tay xuống vừa kéo dãn dải băng ra cho đến khi song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó nâng lên lại trở về tư thế ban đầu.

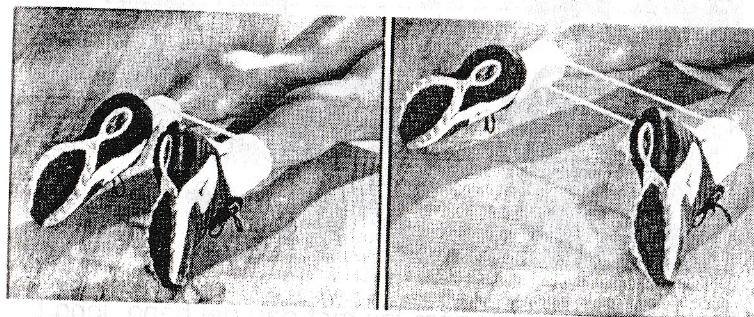


**Động tác 2: Tập lưng**



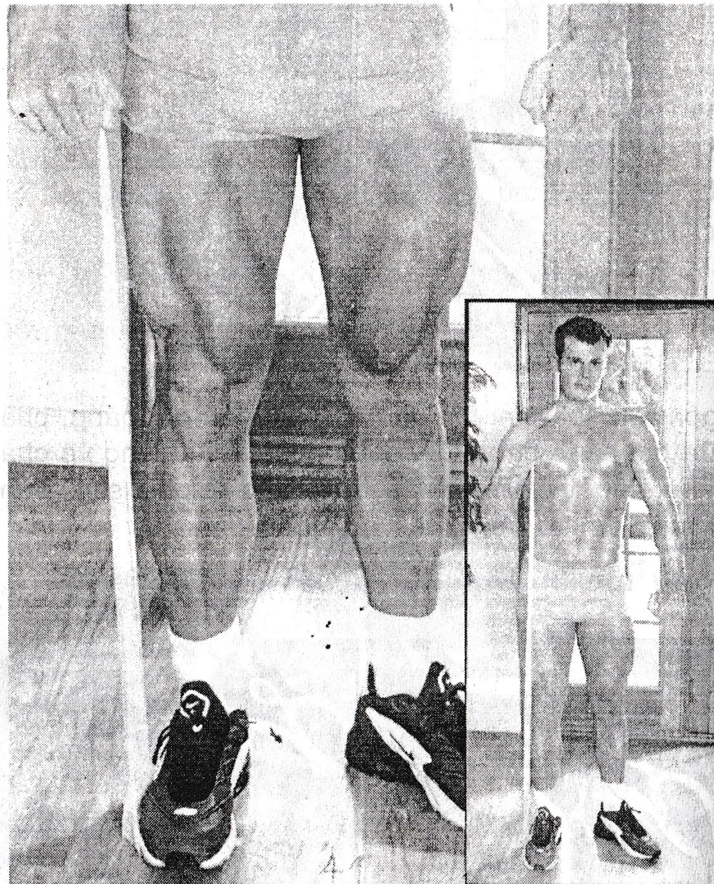
Ngồi trên sàn, hai tay nắm lấy hai đầu dải băng, phần giữa dải băng đặt dưới hai bàn chân. Giữ lưng và chân thẳng, tiếp tục kéo hai đầu dải băng ra phía sau. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

**Động tác 3: Tập đùi ngoài**



Nằm sấp, cột băng lại nơi mắt cá chân. Tiếp tục kéo hai chân ra khoảng chừng 30 – 40 cm. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

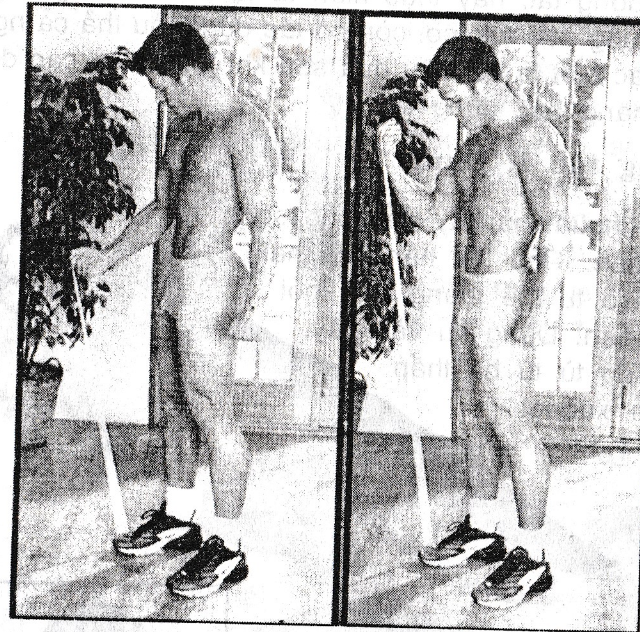
**Động tác 4: Tập cánh tay**



Đứng thẳng, tay phải nắm lấy một đầu dải băng, lòng bàn tay hướng ra sau, đầu kia đặt dưới chân phải. Tiếp tục kéo tay lên cho đến khi tay gập lại. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho mỗi tay.



**Động tác 5: Tập bắp tay**



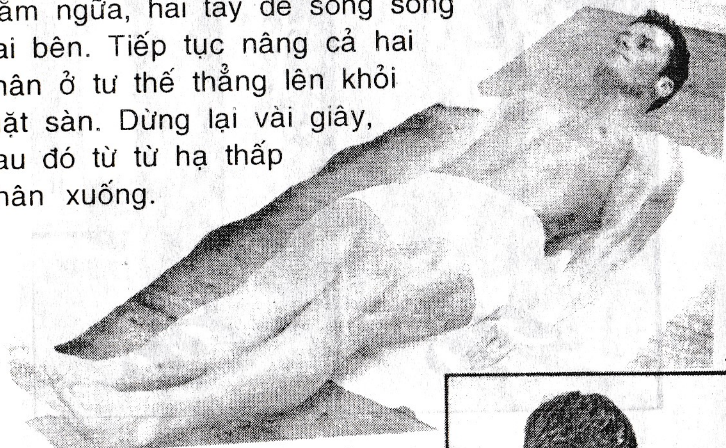
Đứng thẳng, tay phải nắm lấy một đầu dải băng, lòng bàn tay hướng lên trên, đầu kia đặt dưới chân phải. Tiếp tục kéo tay lên cho đến khi cánh tay chạm phải bắp tay. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác cho mỗi tay.

## II. CÁC ĐỘNG TÁC CƯƠNG - NHU:

Mỗi động tác này thực hiện từ từ và thả lỏng. Ngoài tác dụng đến các cơ, còn có tác dụng thư thả cả người và đặc biệt là có hiệu quả sau khi thực hiện các động tác nặng hay dùng tạ.

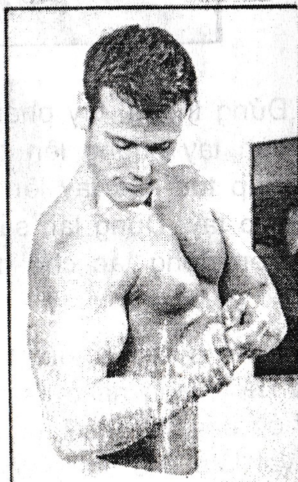
### Động tác 1: Bụng

Nằm ngửa, hai tay để song song hai bên. Tiếp tục nâng cả hai chân ở tư thế thẳng lên khỏi mặt sàn. Dừng lại vài giây, sau đó từ từ hạ thấp chân xuống.



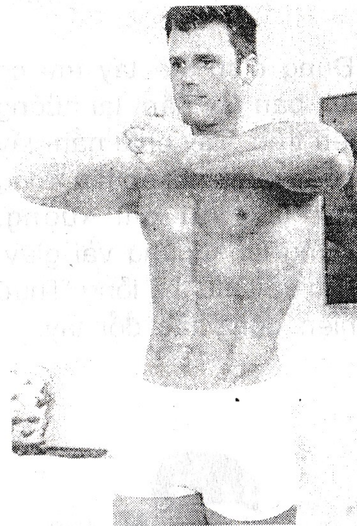
### Động tác 2: Bắp tay

Đứng ở tư thế tay phải gập, bàn tay phải nắm lại, và tay trái nắm lấy cổ tay phải. Khi tay phải kéo lên thì tay trái đẩy xuống. Giữ tư thế trong vài giây, sau đó thả lỏng từ từ. Thực hiện động tác đổi tay.





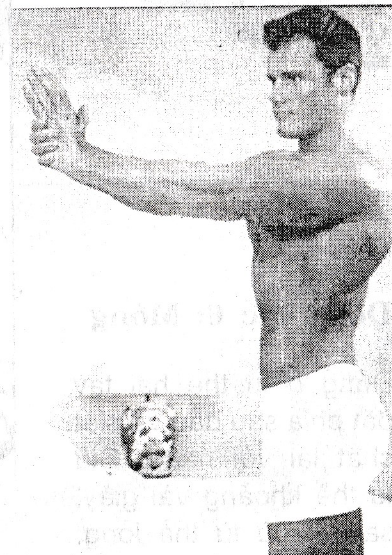
### Động tác 3: Ngực trên



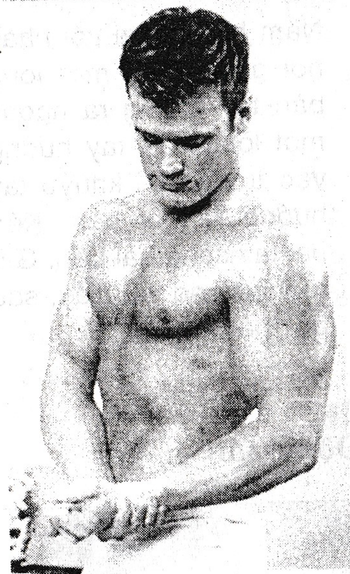
Nắm hai tay lại với nhau nơi gần ngực, một lòng bàn tay hướng ra ngoài, một lòng bàn tay hướng vào trong, hai khuỷu tay hướng ra hai bên. Kéo hai tay sang hai bên. Giữ tư thế trong vài giây, sau đó thả lỏng từ từ.

### Động tác 4: Vai

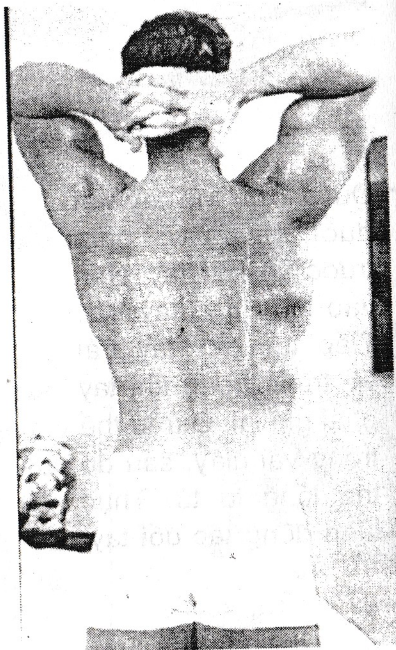
Đứng ở tư thế tay trái duỗi thẳng về phía trước và đặt tay phải vào lòng bàn tay trái. Tiếp tục đẩy tay trái về trước trong khi tay phải ghì lại. Giữ tư thế trong vài giây, sau đó thả lỏng từ từ. Thực hiện động tác đổi tay.



**Động tác 5: Cơ tam đầu sau cánh tay**



Đứng ở tư thế tay trái co lại, bàn tay nắm lại hướng lên trên. Tay phải nắm lấy cổ tay trái và kéo lên trong khi tay trái ghì xuống. Dừng lại khoảng vài giây, sau đó từ từ thả lỏng. Thực hiện động tác đổi tay.

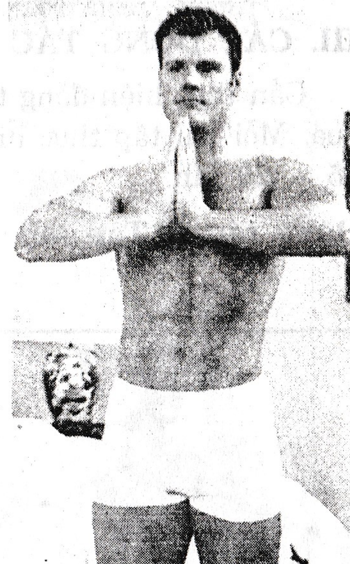


**Động tác 6: Mông**

Đứng ở tư thế hai tay đặt phía sau đầu và siết chặt lại với nhau. Giữ tư thế khoảng vài giây, sau đó từ từ thả lỏng.



**Động tác 7: Ngực dưới**



Đứng ở tư thế hai tay chụm vào nhau phía trước ngực. Tiếp tục đẩy hai tay vào nhau với lực tương đương. Giữ tư thế khoảng vài giây, sau đó thả lỏng từ từ.

**Động tác 8: Lưng**

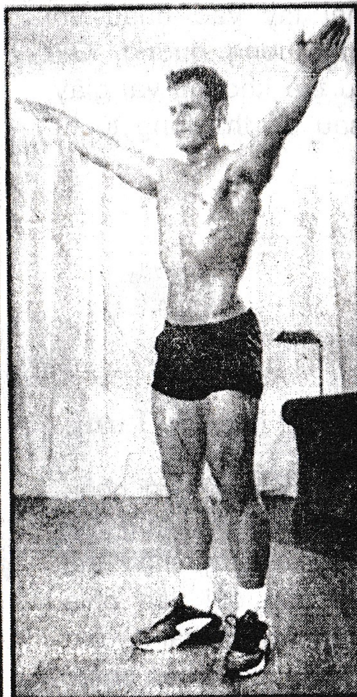
Ngồi trên sàn với chân phải duỗi thẳng về trước. Nâng chân trái và gập đùi vào phía trong. Dùng hai tay ôm choàng lòng bàn chân. Tiếp tục dùng hai tay kéo chân trái về phía sau. Giữ tư thế khoảng vài giây, sau đó thả lỏng từ từ. Thực hiện động tác đổi chân.



## III. CÁC ĐỘNG TÁC THỂ DỤC MỀM DẺO:

Cần thực hiện động tác nhanh chóng và có hiệu quả. Mỗi bài tập thực hiện động tác khoảng chừng 15 – 20 lần.

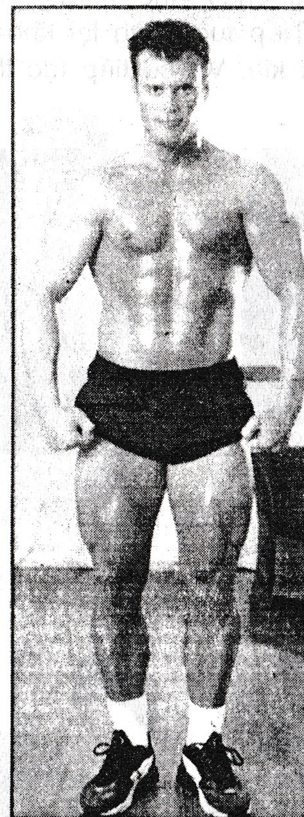
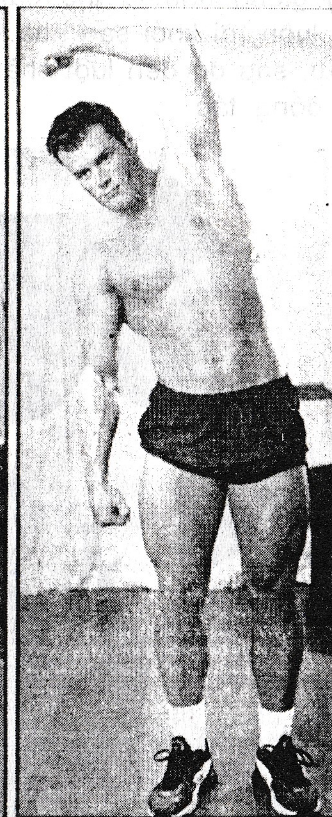
**Động tác 1: Tập vai**

Đứng thẳng, hai tay dang thẳng ngang ra hai bên, lòng bàn tay hướng xuống, tay hơi hạ thấp xuống. Tiếp tục nâng hai tay lên cao hơn đầu. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu.



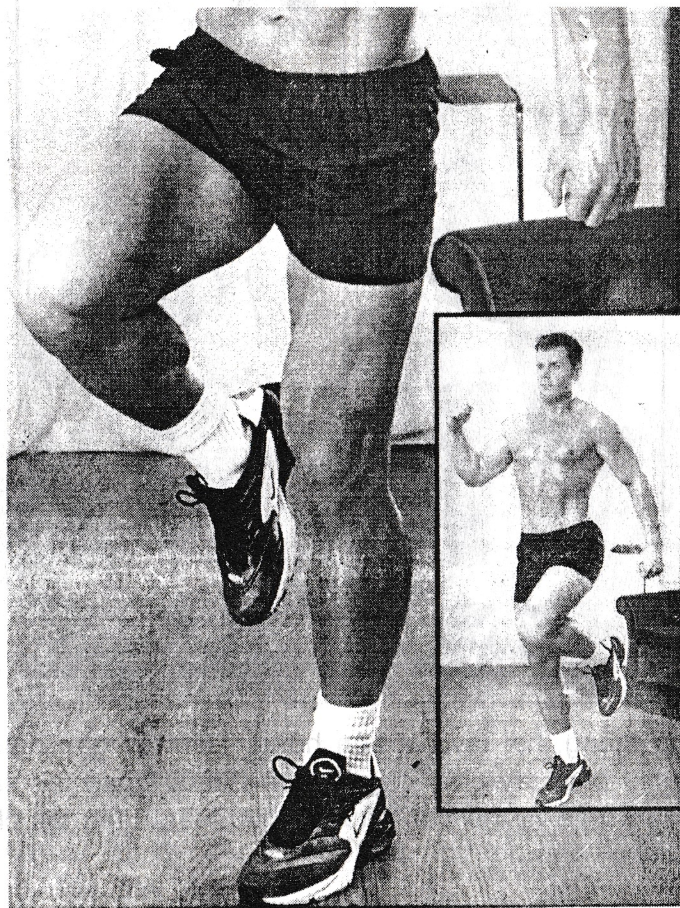
**Động tác 2: Nghiêng người sang hông**

Đứng thẳng, hai tay hai bên hông. Tiếp tục gập người về phía phải tay trái vòng lên trên đầu. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu và thực hiện động tác cho bên kia.

**Động tác 3: Chạy tại chỗ**

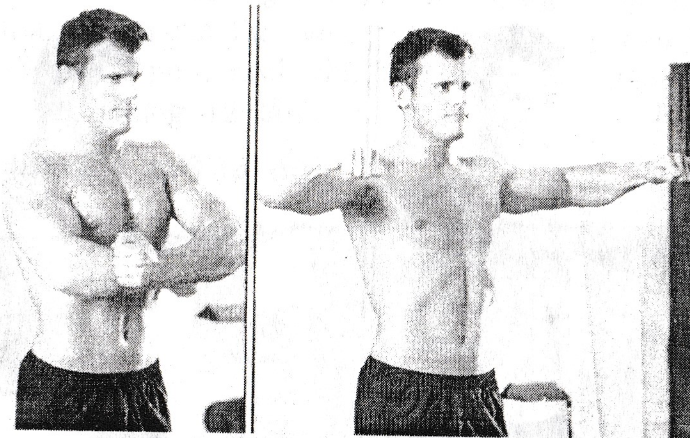
Đứng giống như tư thế đang chạy nhẹ nhàng, một chân luôn rời khỏi sàn nhà. Tiếp tục dừng lại khoảng 2 phút, sau đó đến lượt chân kia. Và cứ tiếp tục thực hiện động tác.



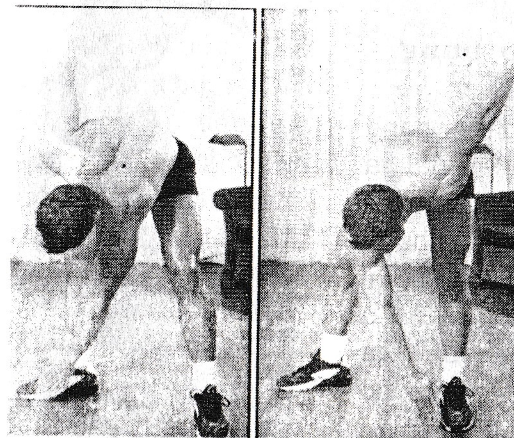


**Động tác 4: Tập ngực**

Đứng thẳng, hai tay nắm lại và vòng phía trước ngực. Tiếp tục kéo hai khuỷu tay ra hai bên. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.



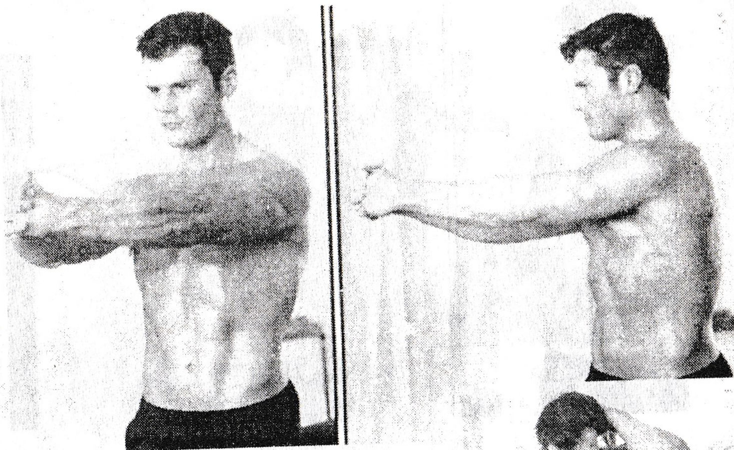
**Động tác 5: Tập lưng**



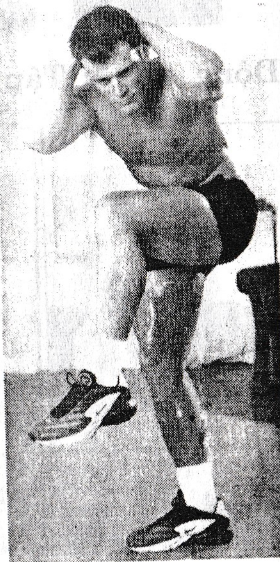
Đứng thẳng, hai tay đưa thẳng lên trên đầu, hai chân dang rộng. Tiếp tục cúi gập người và tay trái đưa thẳng về phía bàn chân phải. Dừng lại, sau đó nâng lên và thực hiện động tác cho tay kia.

**Động tác 6: Tập tay**

Đứng thẳng, hai tay siết chặt đưa về phía trước, lòng bàn tay hướng vào trong. Tiếp tục đưa hai tay về phía phải, sau đó trở về và thực hiện cho bên trái.



**Động tác 7: Tập bụng**



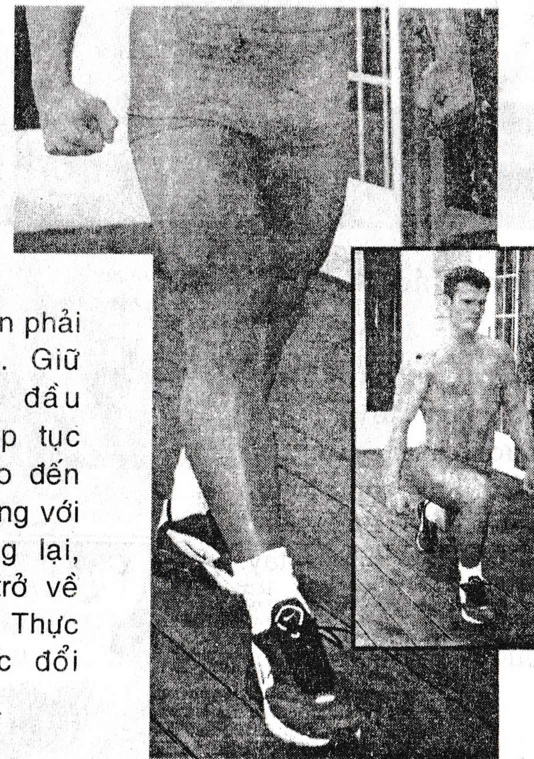
Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai, hai tay đặt ra sau đầu. Tiếp tục nâng gối trái lên, đồng thời kéo khuỷu tay phải xuống cho đến khi chạm phải gối. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu và tiếp theo thực hiện động tác cho tay và chân kia.



## IV. CÁC ĐỘNG TÁC KHÔNG DÙNG TẠ KHÁC:

Các bài luyện tập này có thể thực hiện bất cứ lúc nào, bất kỳ nơi đâu. Nó thật tiện khi bạn đang đi du lịch mà không thể đến phòng tập. Thực hiện động tác tại nơi làm việc hoặc bất kỳ nơi đâu khi bạn có vài phút rảnh rỗi. Thực hiện mỗi động tác khoảng chừng 12 lần.

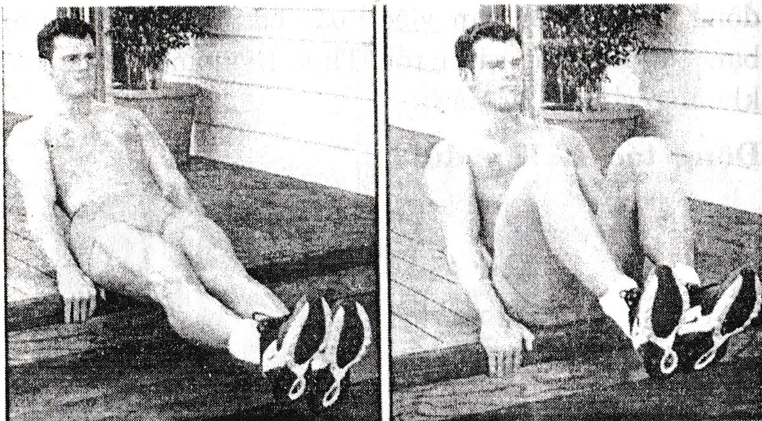
**Động tác 1: Tập đùi**



Đứng bước chân phải về phía trước. Giữ lưng thẳng, đầu ngẩng lên, tiếp tục ngồi xuống cho đến khi đùi song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó đứng trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác đổi chân.

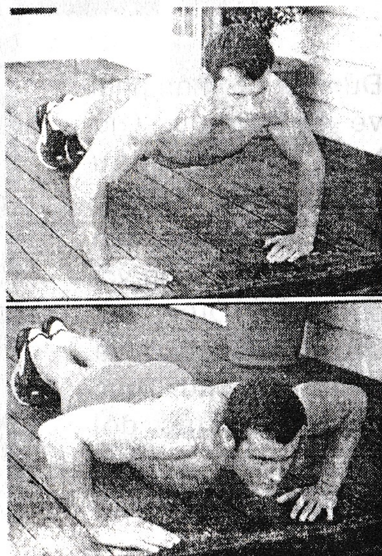
## Động tác 2: Tập bụng

Ngồi trên sàn cao, hai chân duỗi thẳng, hai tay giữ lấy cạnh sàn, người hơi ngã ra sau. Tiếp tục gập chân lại, đầu gối gần ngực. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.



## Động tác 3: Tập vai

Nằm ở tư thế hít đất, hai bàn tay chống dưới sàn, khoảng cách tay rộng bằng vai. Tiếp tục nâng người lên thẳng tay. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu.



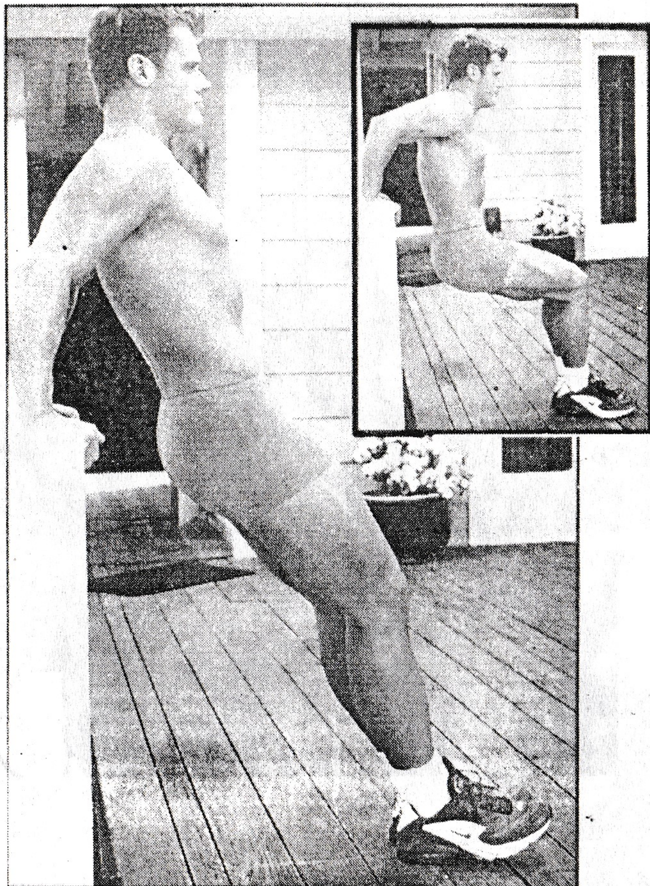


## Động tác 4: Tập bắp tay



Ngồi ở tư thế tay phải hơi gập lại, tay trái nắm chặt cổ tay phải. Tiếp tục co tay phải lên, trong khi tay trái chặn lại. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác đổi tay.

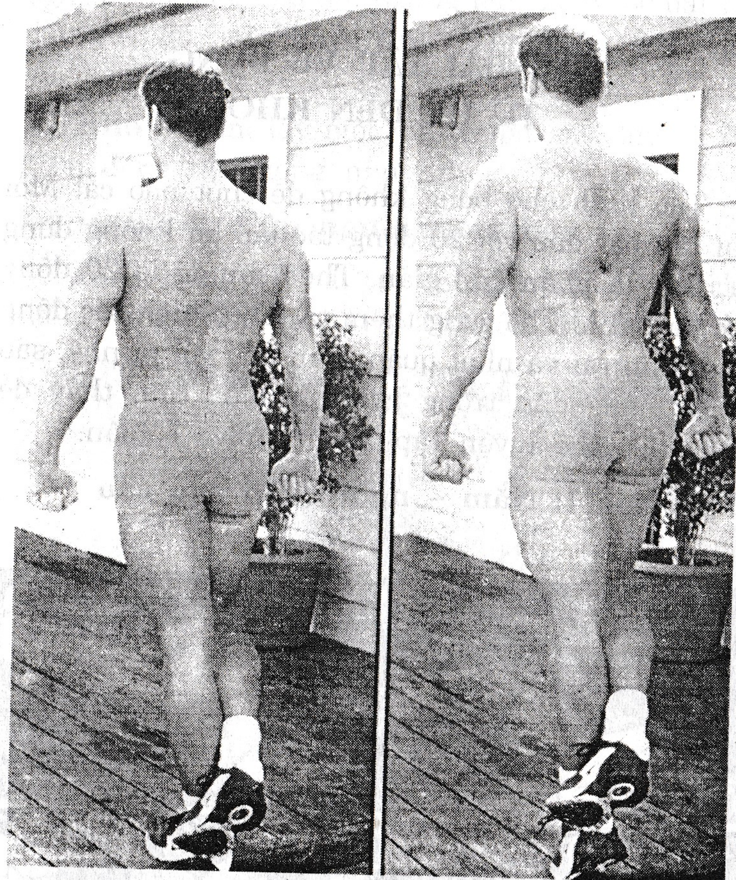
## Động tác 5: Cơ tam đầu sau cánh tay



Đặt hai tay nơi bục cao ngang thắt lưng ở sau lưng, chân về phía trước. Tiếp tục hạ thấp người xuống cho đến khi cánh tay song song với mặt sàn. Dừng lại, sau đó đứng trở về tư thế ban đầu.



## Động tác 6: Tập bắp chân

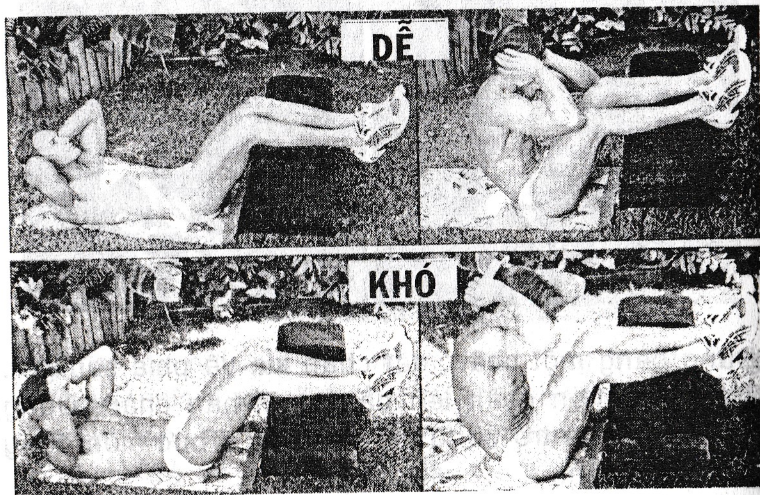


Đứng bằng một chân, đặt chân kia về phía sau gót. Tiếp tục nhón chân lên bằng mũi bàn chân. Dừng lại, sau đó hạ trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác đổi chân.

## CÁC BÀI TẬP VỀ BỤNG TỪ DỄ ĐẾN KHÓ

Tạo hình cho bụng không dễ chút nào cả! Mỗi bài tập bắt đầu với 20 động tác lặp lại không dùng tạ. Đây là phần đơn giản. Theo sau đó là 20 động tác lặp lại khi bổ sung thêm tạ. Thực hiện các động tác chậm rãi và nhất quán. Ban đầu với tạ nhẹ, sau đó là nâng dần trọng lượng khi đã cảm thấy dễ dàng. Có thể luyện tập 3 lần trong 1 tuần.

**Động tác 1: Nằm - ngồi chân gác cao**



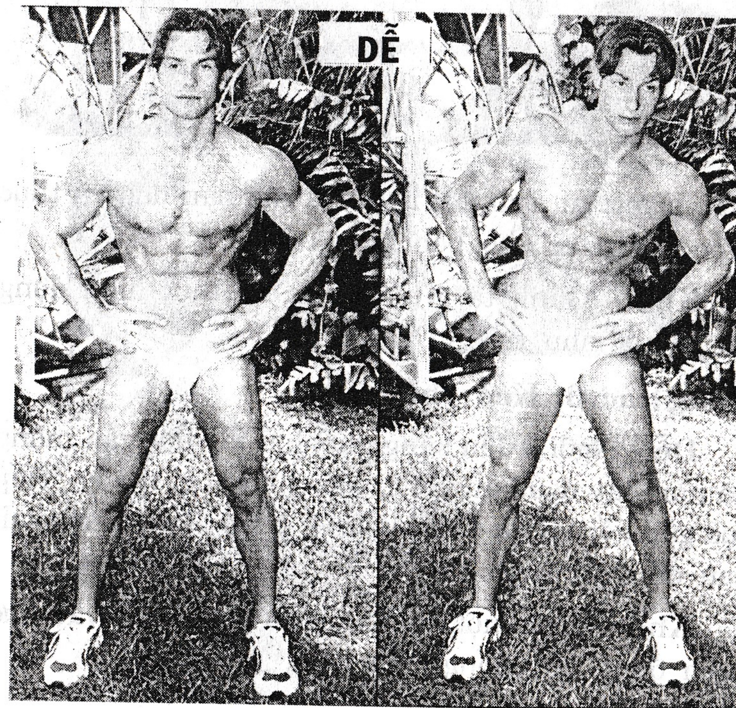



**Dễ** - Nằm ngửa, chân gác cao (trên ghế), hai tay để sau đầu, đầu hơi ngẩng lên. Tiếp tục bật ngồi dậy và gập hai khuỷu tay về phía đầu gối. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu.

**Khó** - Nắm lấy một đĩa tạ đặt sau đầu và thực hiện động tác giống như trên.

**Động tác 2: Gập người sang bên**

**Dễ** - Đứng với hai tay chống nạnh và hai chân dang rộng bằng vai. Tiếp tục gập người sang bên






trái. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu và thực hiện động tác cho bên phải.

**Khó** – Gánh tạ ở lưng trên và thực hiện động tác giống như trên.

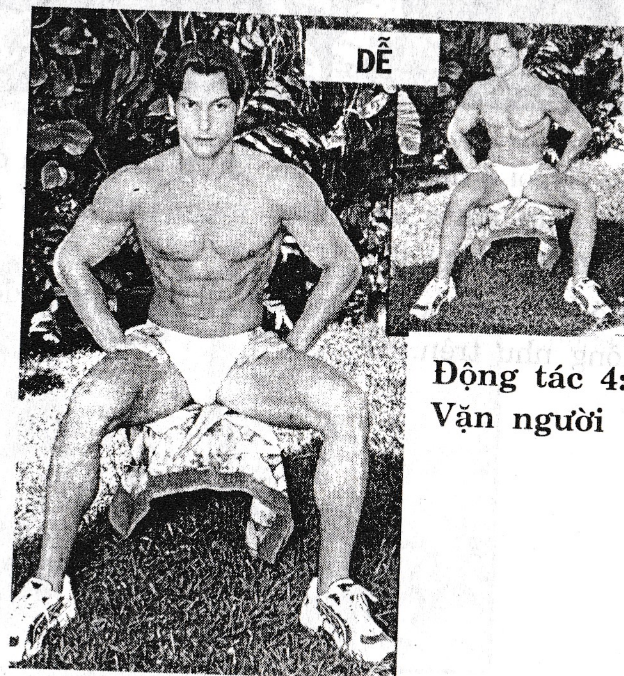
**Động tác 3: Kéo chân**

**Dễ** – Ngồi ở đầu băng ghế, hai tay đặt gần mông và nắm lấy đầu băng ghế, hai chân duỗi thẳng. Tiếp tục gập gối lại và từ từ kéo về phía ngực. Dừng lại, sau đó duỗi chân ra trở về tư thế ban đầu.

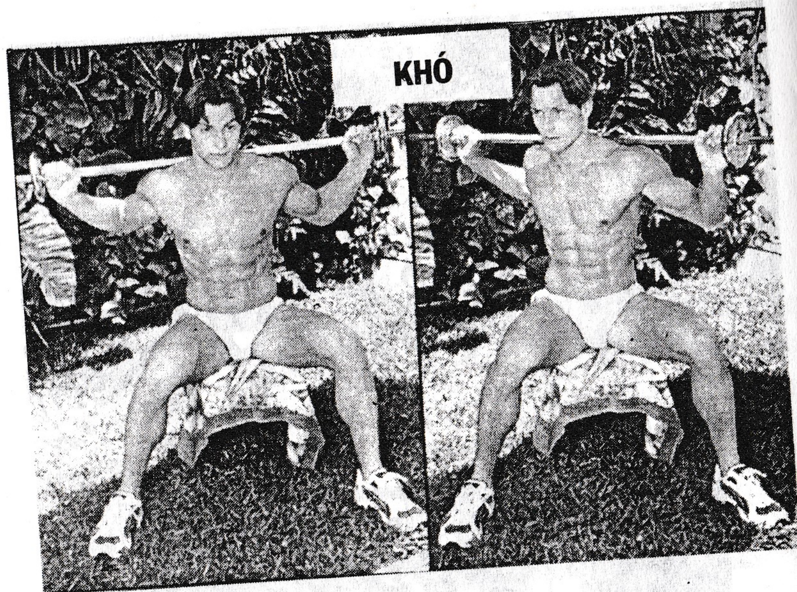
**Khó** – Đặt một tạ nhẹ giữa hai chân và thực hiện động tác giống như trên.






**Động tác 4: Vặn người**




**Dễ** – Ngồi ở đầu băng ghế, hai tay đặt trên đùi. Tiếp tục vặn người sang bên phải. Dừng lại, sau đó vặn người sang bên trái.

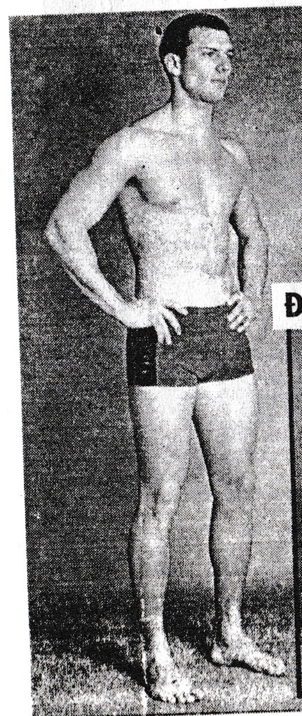
**Khó** – Gánh tạ ở lưng trên và thực hiện động tác giống như trên.

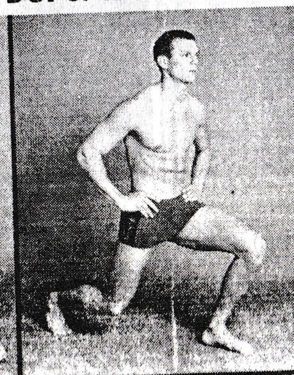


## CÁC BÀI TẬP VỀ CHÂN

Các bài tập dưới đây, hoạt động chủ yếu là phần dưới của cơ thể. Không dùng tạ cần thiết để củng cố cho chân, mông, hông.... Các bài này có thể tập bất cứ nơi đâu và bất kỳ lúc nào; nó tiếp thêm sinh lực cho bạn và khắc phục các phần luyện tập với tạ.

### Động tác 1: Ngồi nhào về trước

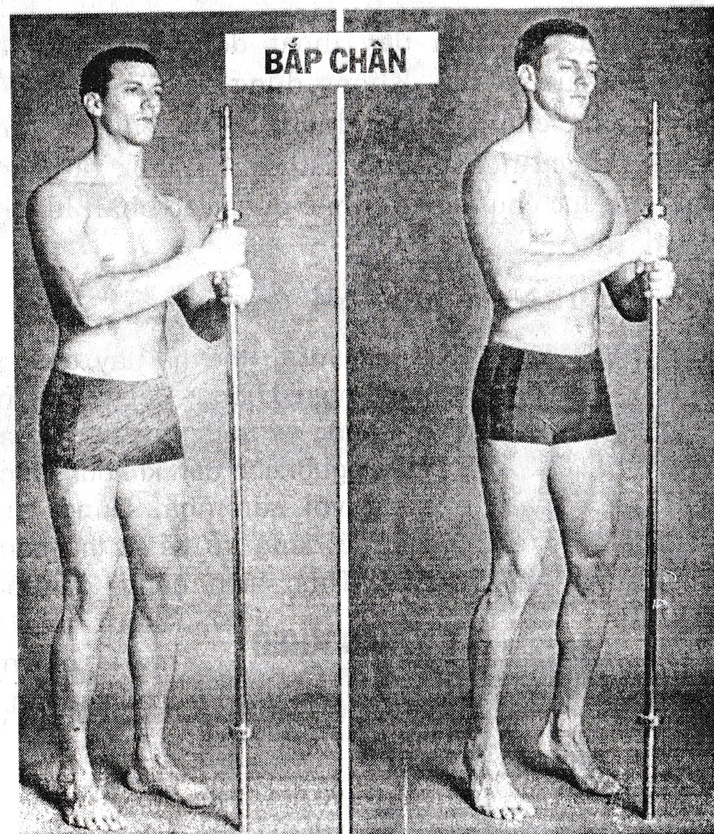




ĐÙI & GÂN KHEO

Đứng với tư thế hai tay chống nạnh ngang hông. Tiếp tục chân trái bước về trước một bước, hạ thấp người cho đến khi đùi song song với sàn nhà. Dừng lại, sau đó đứng trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác đổi chân phải, mỗi chân chừng 5 lần.

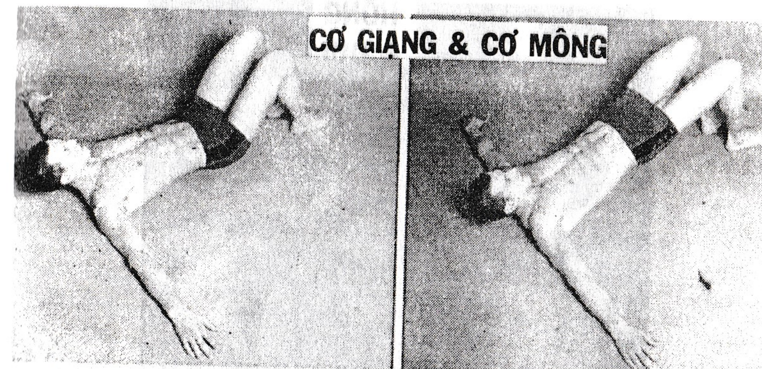
## Động tác 2: Nhón gót




Đứng với tư thế hai chân khoảng cách vừa phải và tay nắm lấy vật chống nào đó. Tiếp tục nhón gót chân lên bằng mũi bàn chân. Dừng lại, sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác chừng 5 lần.

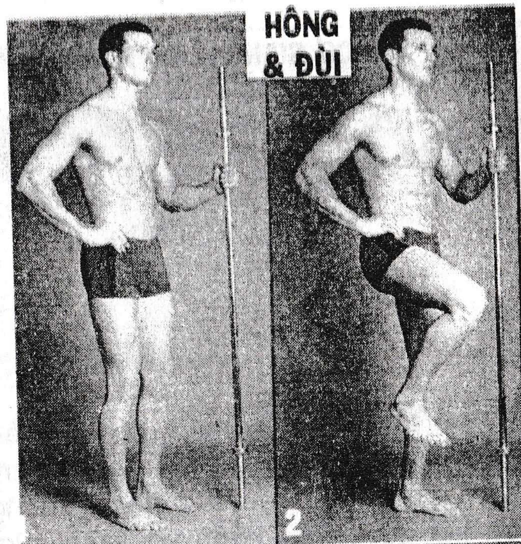


## Động tác 3: Nâng khung chậu

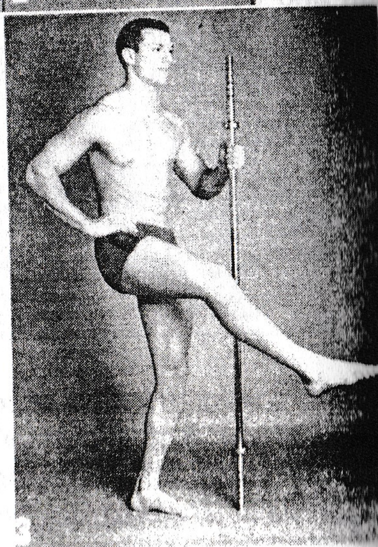



Nằm ngửa, hai tay dang thẳng sang hai bên, lòng bàn tay úp, chân gập lại, bàn chân phẳng trên sàn và đầu hơi ngẩng lên. Tiếp tục nâng xương chậu lên cho đến khi đùi thẳng hàng với thân mình trên. Dừng lại, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác 5 lần.

## Động tác 4: Nâng chân về trước

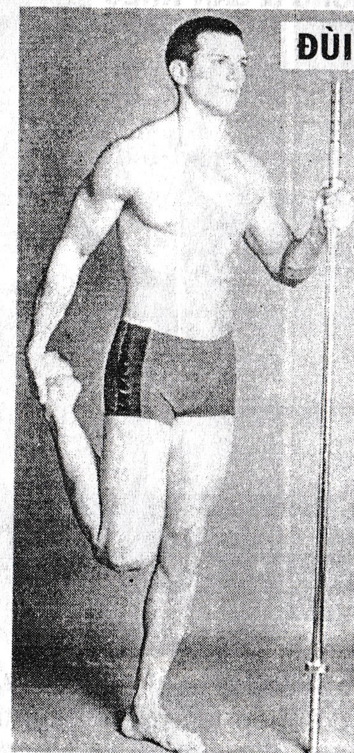



Đứng với tư thế hai chân sát nhau, tay phải chống nạnh, tay trái cầm lấy vật chống nào đó (hình 1). Tiếp tục nâng đùi phải lên cho đến khi đùi gần song song với sàn nhà (hình 2), sau đó duỗi chân thẳng ra (hình 3). Dừng lại, rồi trở về tư thế ban đầu và đổi chân trái. Thực hiện động tác 5 lần cho mỗi chân.



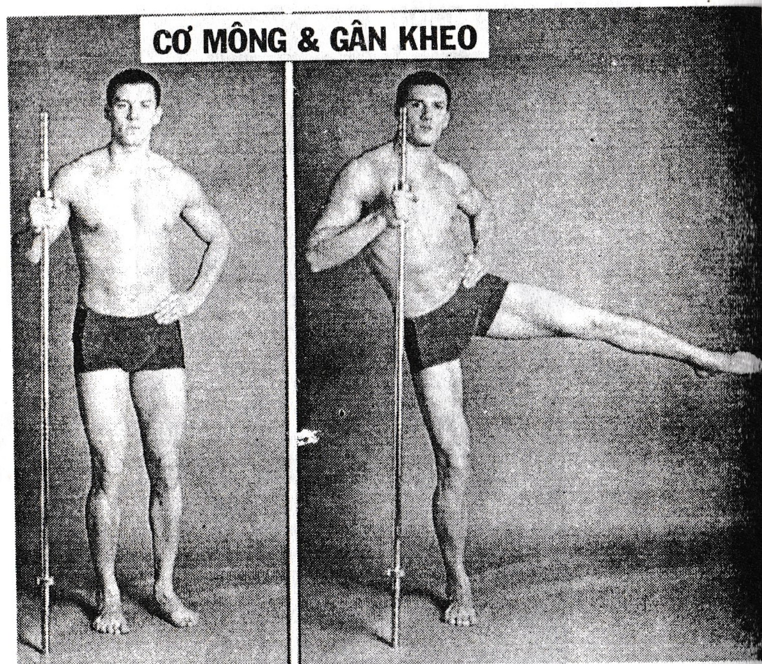


## Động tác 5: Gập chân về sau




Đứng với tư thế chân phải gập về sau, tay phải giữ lấy, tay trái nắm lấy vật chống nào đó ở trước mặt. Tiếp tục dùng tay kéo nhẹ chân về phía mông. Dừng lại, sau đó thả lỏng và thực hiện cho chân kia. Động tác cho mỗi chân 5 lần.

**Động tác 6: Nâng chân sang bên**



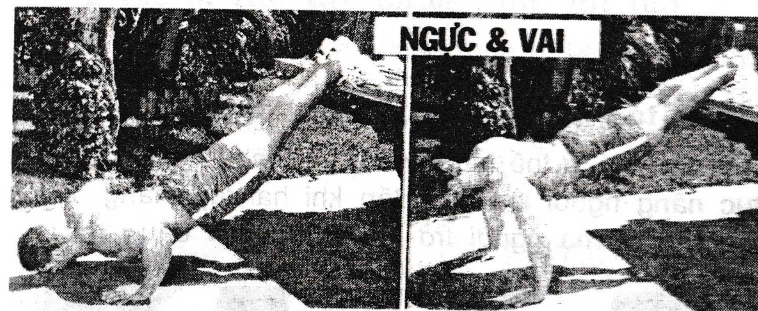

Đứng với tư thế hai chân sát nhau, tay phải nắm lấy vật chống nào đó. Tiếp tục nâng chân trái thẳng sang bên. Dừng lại, sau đó hạ chân trở về tư thế đứng ban đầu. Thực hiện động tác cho mỗi chân 5 lần.



## CÁC BÀI LUYỆN TẬP HÍT ĐẤT

Không có nhiều bài luyện tập cơ bản về hít đất. Các động tác nâng người và hạ người này không ngoài nhằm mục đích làm phát triển cơ tay và ngực. Thực hiện khoảng 5 lần cho mỗi động tác một cách chậm rãi và giữ cho phần trên và phần dưới cơ thể luôn thẳng hàng.

**Động tác 1: Chân cao hít đất**




Đây là động tác hít đất cơ bản ngoại trừ chân của bạn được đặt lên băng ghế hoặc một vật cao nào đó. Tay ở tư thế dưới ngực và thân người thẳng, tiếp tục nâng người lên cho đến khi hai tay thẳng. Dừng lại, sau đó hạ người trở về tư thế ban đầu.

**Động tác 2: Một tay hít đất**

Đặt tay trái dưới đất, tay phải nắm lấy cổ và lưng bàn tay trái. Tiếp tục nâng người lên cho đến khi tay trái thẳng. Dừng lại, sau đó hạ người trở về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác thay đổi cho tay kia.




**Động tác 3: Hai tay sát hít đất**

Bắt đầu với tư thế hai tay đặt sát nhau nơi ngực. Tiếp tục nâng người lên cho đến khi hai tay thẳng. Dừng lại, sau đó hạ người trở về tư thế ban đầu.





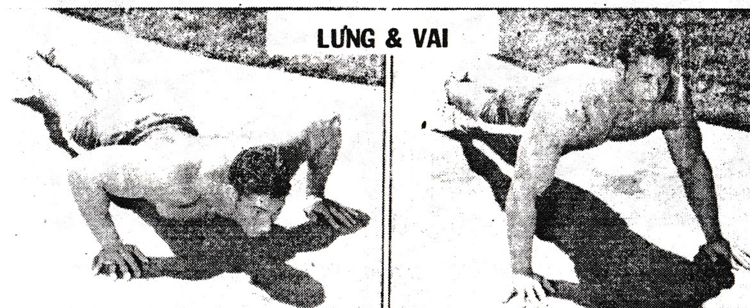

**Động tác 4: Cổ tay hít đất**

Bắt đầu tư thế chống với lòng bàn tay ngửa, các ngón tay đối diện nhau nơi dưới ngực. Tiếp tục nâng người lên cho đến khi hai tay thẳng. Dừng lại, sau đó hạ người trở về tư thế ban đầu.



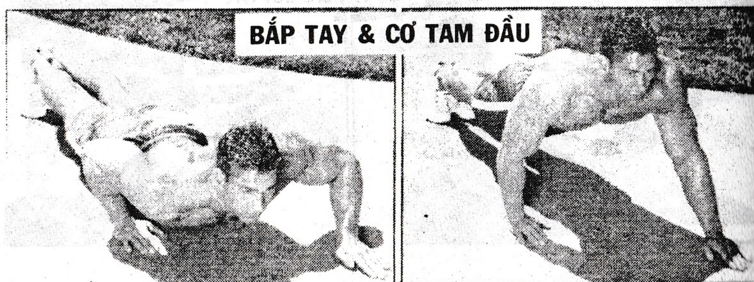

**Động tác 5: Hai tay dang rộng hít đất**

Bắt đầu với tư thế hai tay dang rộng ra hai bên, khuỷu tay gập $90^0$ . Tiếp tục nâng người lên cho đến khi hai tay thẳng. Dừng lại, sau đó hạ người trở về tư thế ban đầu.



## Động tác 6: Tay lệch hít đất

Bắt đầu với tư thế hai tay gập khuỷu góc 90⁰, bàn tay trái đặt về phía trước, bàn tay phải đặt phía sau nơi ngực. Tiếp tục nâng người lên cho đến khi hai tay thẳng. Dừng lại, sau đó hạ người trở về tư thế ban đầu.

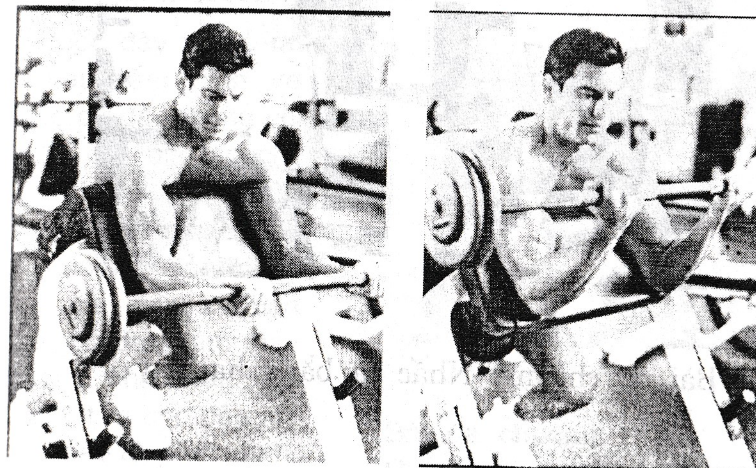





## PHỎNG VẤN NHANH CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN NỔI TIẾNG TRÊN TRANG BÌA TẠP CHÍ THỂ HÌNH MỸ VÀ CÁC BÀI LUYỆN ƯA CHUỘNG CỦA HỌ

### 1.. T.J HOBAN

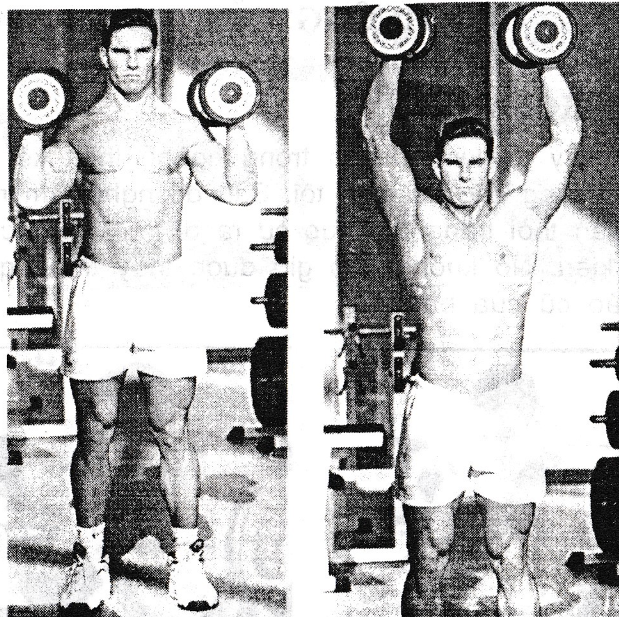
"Trước đây tôi kinh doanh trong ngành thiết kế thời trang. Quảng cáo đã giúp tôi. Sau đó nghề làm mẫu biểu diễn thời trang đã thực sự ra đi, tôi đã mặc rất nhiều kiểu. Nó không bao giờ được thấy trong quầy sạp báo cũ của bạn".



Bài ưa chuộng: Tì ngực nâng tạ (Bắp tay)

## 2. ERIC FOX.

"Tôi làm việc tại một công viên giải trí, cỡi xe đạp trình diễn. Thật vui khi mọi người đề cập vấn đề này, và họ có thể nhìn thấy tôi trên tạp chí. Thật đáng giá bỏ công suốt những năm luyện tập".

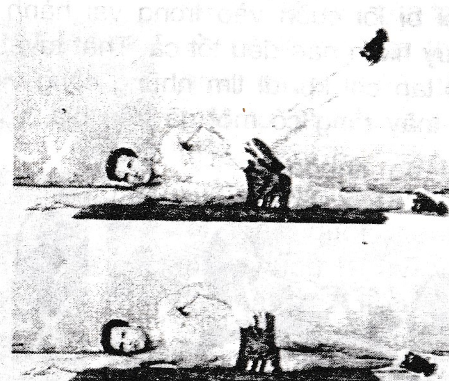


Bài ưa chuộng: Nhấc tạ bằng hai tay



## 3. GLEN. KAUFFMAN

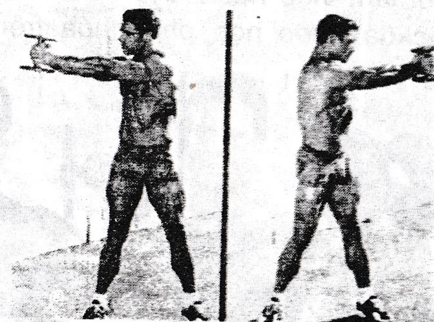
"Trước đây tôi là một đứa trẻ gầy còm nhút nhát, và khi mọi người trở về nhà đã không thể tin được tôi. Rất hài lòng khi thay đổi sự nhận thức. Tôi không luyện tập nặng nhọc chỉ vì lý do đó, nhưng có được một phần thưởng xứng đáng".



Bài ưa chuộng: Nằm nghiêng nâng chân (Hông và mông)

## 4. JOE REITANO.

"Trước đây tôi có rất nhiều tấm hình về các cú đá, nhưng chỉ trên các bìa tạp chí, đó chẳng qua là lớp kem trên bánh. Đó chỉ là những bản copy về gia đình và bạn bè tôi. Bạn cảm thấy giống như một ngôi sao, ít ra cho đến khi bài báo tới phát hành. Sau đó bạn có trên tờ báo cũ".

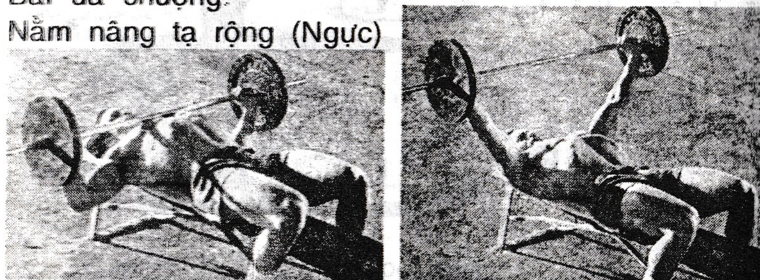


Bài ưa chuộng: Đứng vặn người

## 5. KEITH RIVERA

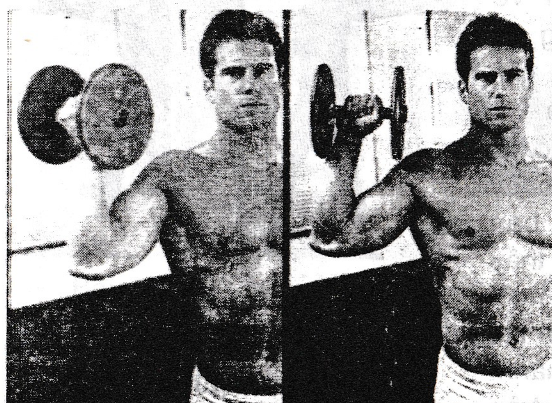
"Tôi bị lôi cuốn vào trong vai hành động, vì thế bất kỳ nguy hiểm nào đều tốt cả. Thật tuyệt vời có hình bạn trên bìa tạp chí khi đi tìm những công việc mới. Khách hàng sẽ thấy rằng có một gã trên bìa, và họ sẽ ngưỡng mộ".

Bài ưa chuộng:
Nằm nâng tạ rộng (Ngực)



## 6. RICK VILLASENOR.

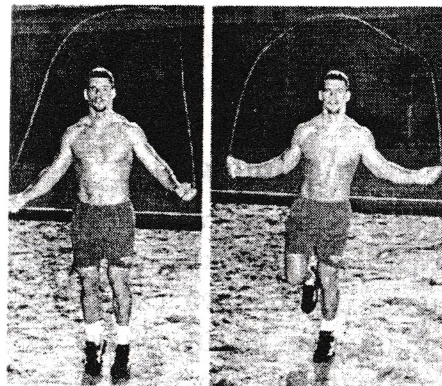
"Tôi làm việc huấn luyện trên băng video, vì thế khóa học đã được hợp pháp hóa trên băng video. Chẳng có ai lưu lại hình thể của mình mãi mãi, vì thế thật thú vị khi biết bạn là một người nổi tiếng".



Bài ưa chuộng: Nâng tạ bằng cổ tay (Cẳng tay)



## 7. DEREK RUSSO.

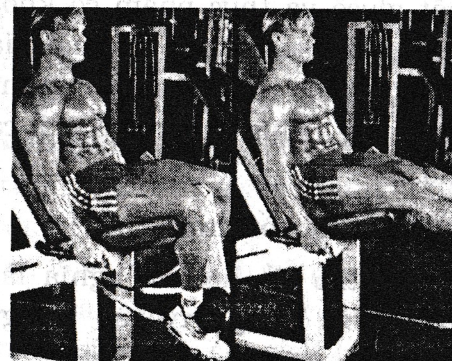


Bài ưa chuộng: Nhảy dây

"Thể thao luôn là niềm đam mê của tôi, vì thế luyện tập thể hình đã đến với tôi thật tự nhiên. Nghề làm người mẫu không phải là thứ mà tôi theo đuổi mạnh mẽ, nhưng lại thú vị, và xuất hiện trên bìa tạp chí giống như người chiến thắng một trò chơi lớn".

## 8. PASI SCHALIN.

"Tôi là cựu vận động viên môn hockey, vì thế tôi đã từng thi đấu. Duy trì thể hình tuyệt vời là điều quan trọng, không chỉ trông nhìn mãnh liệt mà còn tự tin. Mọi người luôn ngưỡng mộ một người đàn ông mạnh khỏe".



Bài ưa chuộng: Duỗi chân bằng máy tập (Đùi)

## LỜI KHUYÊN CHO BẠN

### 1. Thực phẩm đầy đủ năng lượng.

Có rất nhiều tư liệu tốt chỉ ra rằng ăn thực phẩm giàu chất hydrat-cacbon trước khi luyện tập và chơi thể thao có cường độ thấp và cao là rất tốt. Nhưng loại thực phẩm nào là tùy thuộc vào thời gian dài hay ngắn khi thực hiện nhằm tăng lượng đường có trong máu.

Những bài thực hiện ngắn nên uống nước giàu chất glucô và thực phẩm có khoai tây là tuyệt vời. Những lần thực hiện có thời gian dài, bạn có thể kết hợp thức uống tăng lực dành cho thể thao, chất giàu năng lượng thuộc loại trái cây như táo, lê, đậu, nho....

### 2. Hít thở tốt hơn.

Hít thở tốt hơn có nghĩa là làm sao đưa được nhiều hơn lượng ôxy vào trong phổi.

Nên nhớ rằng, các cơ hô hấp của bạn không phải là trong ngực, mà là cơ hoành ở tại phần dưới của xương sườn, với một trợ giúp của dạ dày. Kiểm tra bằng cách nằm ngửa. Hít thở sâu, hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Đặt một cuốn



sách lên trên bụng, nó sẽ nâng lên và hạ xuống khi bạn hít thở.

Phương pháp đơn giản để luyện tập hô hấp của giáo sư tiến sĩ Achterburg là đặt đĩa tạ lên trên bụng và thực hiện các động tác hít thở sâu.

### 3. Tránh uống nhiều rượu bia.

Uống nhiều rượu bia có ảnh hưởng xấu đến gan, tim mạch, hệ thống thần kinh trung ương và có liên quan đến một số bệnh ung thư. Đừng trở thành con nghiện. Theo một số chuyên gia trong y khoa nếu uống vừa phải (mỗi ngày một tách) có thể có lợi cho sức khỏe, và thậm chí có thể giảm được nguy cơ về bệnh tim mạch.

Một thành phần quan trọng trong rượu vang đó là các chất chống ôxy hóa, nó đóng vai trò có lợi cho sức khỏe của bạn. Vì thế theo quan điểm về dinh dưỡng, trong bia người ta cũng bổ sung thêm thành phần này, và trong bia còn chứa nhiều prôtêin và vitamin B hơn trong rượu. Nếu bạn không uống, cũng chẳng có lý do gì. Nếu bạn thích uống một hay hai ly, hãy uống chậm rãi, lúc ấy gan của bạn sẽ có thời gian chuyển hóa hoàn toàn các chất cồn. Ảnh hưởng tiêu cực của bia rượu là do uống quá nhanh và quá nhiều.

### 4. Mặc áo vào.

Khi bạn luyện tập thể thao dưới trời nóng hoặc

ẩm ướt, cơ thể của bạn sẽ đổ mồ hôi. Trong trường hợp không mặc áo, mồ hôi sẽ rơi xuống, nó chẳng đem lại điều gì tốt cả. Nếu bạn mặc áo (chất liệu cotton là tốt nhất) mồ hôi sẽ thấm vào áo, và nó sẽ bay hơi trong gió nhẹ, lúc ấy cơ thể bạn sẽ được làm mát.

Nếu bạn luyện tập dưới ánh nắng mặt trời, tốt hơn hết là mặc áo vào (dài tay tốt hơn). Cơ thể bạn sẽ giữ được mát, ngoài ra giảm tối thiểu bị sạm nắng và bệnh ung thư về da.

**5. Tầm quan trọng của nguyên tố sắt.**

Sắt là thành phần rất quan trọng cho những ai thường xuyên luyện tập thể dục. Nó là thành phần quan trọng để tạo thành huyết cầu tố có trong máu của bạn. Trong những bài luyện về khả năng chịu đựng, cơ thể của bạn cần nhiều lượng ôxy bổ sung để đốt cháy nhiên liệu, chất hydrat cacbon và chất béo thành năng lượng cho bạn. Sau đây là một vài lời khuyên của tiến sĩ Melvin Williams thuộc trường đại học Old Dominion.

- Ăn thực phẩm giàu chất sắt như: thịt, đậu Hà Lan, bánh mì và thực phẩm từ ngũ cốc.
- Ăn thực phẩm giàu vitamin C, nước cam, các loại rau quả.
- Các thực phẩm có chất axit như sốt cà chua, loại ra chất sắt từ xoong nồi. Có một số chất sắt sẽ hoà tan vào thực phẩm từ dụng cụ nấu nướng.
- Ăn sáng bằng thực phẩm giàu chất sắt từ bột ngũ cốc.
- Nghiên cứu để nhận ra các thực phẩm giàu chất sắt, và ăn một vài thứ hàng ngày. Biết đọc những nhãn hiệu thực phẩm giàu chất sắt nhất.
- Duy trì lượng huyết cầu tố trong máu ổn định ở mức bình thường. Nếu hạ, cần bổ sung thêm sắt vào.

**6. Liên quan đến chân.**

Khi bàn chân bị đau, nỗi lo lắng dường như lan truyền về phía trên và làm cho bạn cảm thấy khốn khổ khắp nơi. Nhưng với một vài cách chăm sóc và chú ý, bạn có thể tránh được nhiều vấn đề khó chịu về bàn chân.

**Giày.**

Khi mua giày mới, bạn phải xem xét và kiểm tra mũi khâu và keo dán có lỗi không. Đặt tay vào trong giày, sờ mó có lỗi lõm gì không. Bảo đảm rằng bạn chú ý đến đôi giày nào thích hợp và thoải mái ở trong cửa hàng. Xỏ chân vào và buộc dây lại, đi vòng quanh và cả lên xuống bậc thang nếu được.

**Vớ.**

Vớ cũng quan trọng không kém. Nếu bạn cảm thấy đầy mồ hôi khi mang vớ bằng sợi tổng hợp như acrylic hoặc polyme, những thứ này không hút được hơi ẩm. Tránh mang những loại vớ được làm từ chất liệu cotton để tránh chân của bạn bị ẩm thấp, dễ sinh bệnh nấm ở bàn chân và các bệnh lây nhiễm khác.

**Mụn cóc.**

Là bệnh lây nhiễm do bởi vi rút, và thường lan ra. Bạn không thể cắt hoặc giũa chúng được. Nếu bạn có một mụn cóc nhỏ mà không gây ra đau, hãy quên nó đi. Nhưng nếu có một cái lớn làm cho chân bị đau khi di chuyển. Hãy đến hiệu thuốc và mua axít salicylic dành cho bệnh mụn cóc. Bôi đôi lần trong ngày, sau đó dùng bàn chải nhỏ cọ rửa với xà phòng. Thường xuyên sử dụng sẽ dần hết. (Nhớ theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc).

**Bị dộp (phồng) da.**

Hậu quả của các hoạt động chạy nhảy là bị dộp chân do ma sát. Ma sát gây ra chứng viêm, và cuối cùng chứa nước lỏng bên trong. Bạn có thể chích kim đã hơ lửa tiệt trùng để nặn nước ra ngoài và dùng thuốc sát trùng để bôi.



**Móng chân bị đen.**

Các môn thể thao chạy nhảy có thể kẹp chặt ngón chân bạn lại, cuối cùng là móng chân bị đen. Có tình trạng như vậy là do bị chảy máu dưới móng chân. Nếu việc móng chân ấy không làm cho bạn đau, hãy quên nó đi. Một móng chân mới sẽ từ từ được sinh ra.

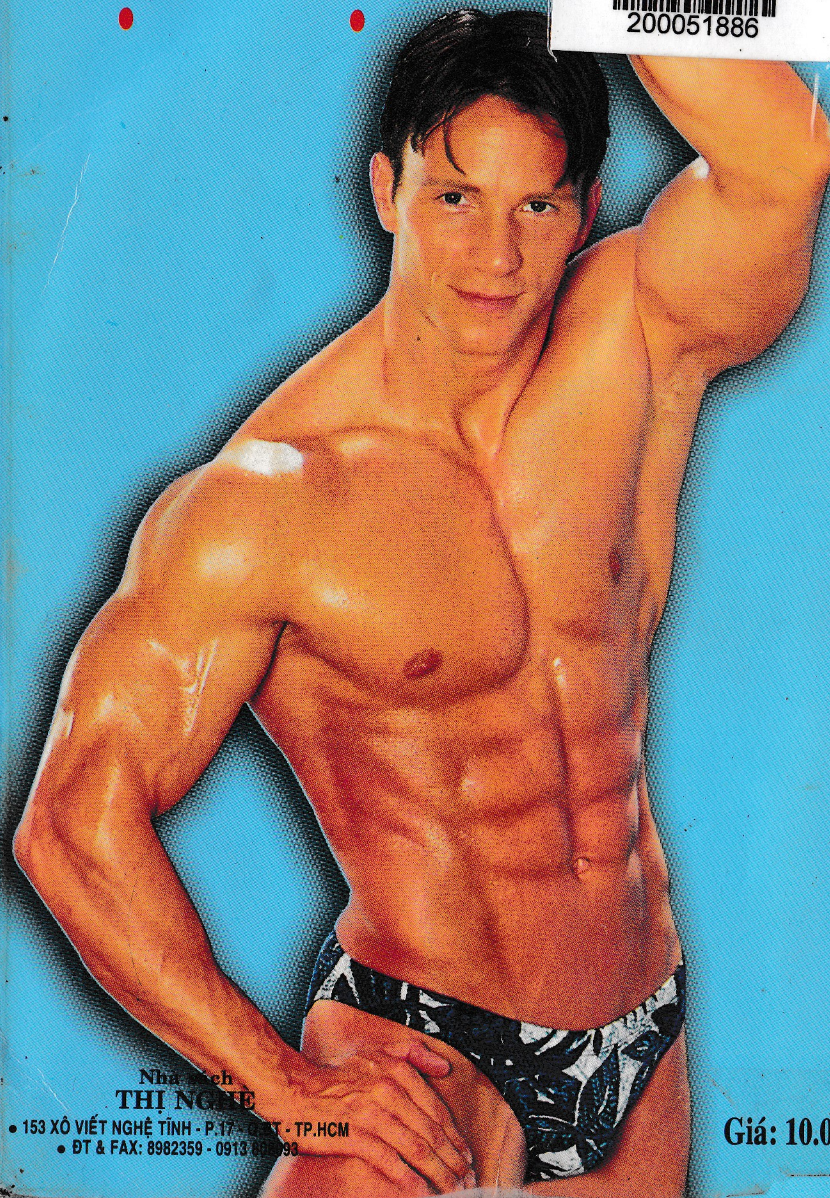
**Bệnh nấm chân.**

Bệnh lây nhiễm nấm ở chân phổ biến là nấm bàn chân. Nó thường xuất hiện nơi ẩm giữa lòng hai ngón chân. Đầu tiên bạn thấy da ửng đỏ và ngứa, đây là lúc bệnh nấm đã xuất hiện, vì thế bạn phải đến quầy thuốc rồi đấy. Hãy kiên nhẫn. Bệnh nấm chân không dễ dàng triệt tận gốc đâu.



# TẬP TẠ THỂ HÌNH



Nhà sách
THỊ NGHÈ
• 153 XÔ VIẾT NGHỆ TĨNH - P.17 - Q.BT - TP.HCM
• ĐT & FAX: 8982359 - 0913 808093

Giá: 10.000 đồng